

Kloster  Kappel

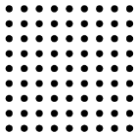


- Datum** Samstag, 23. Oktober 2021, 10.00 Uhr bis
Sonntag, 24. Oktober 2021, 15.30 Uhr
- Tagungsort** Kloster Kappel
8926 Kappel am Albis
www.klosterkappel.ch
- Atelierleitung** Monika Koller Schinca, Coach & Trainerin, Dipl. Lm-Ing ETH
Melanie Küpfer, Pflanzenfachfrau, Dipl. Krankenschwester
Heidi Meyer-Müdespacher, Pflegefachfrau HF
Ursina Parr, Pfarrerin
Sabina Zraggen, Dipl. Gymnastiklehrerin
- Preis** Fr. 110.- plus Pensionskosten
EZ mit Vollpension Fr. 180.-
DZ mit Vollpension Fr. 160.-
Inkl. Begrüssungskaffee mit Gipfeli
Inkl. zusätzliches Mittagessen am Sonntag
- Zusatzangebote je 20 Min. Fr. 20.-
Rücken- und Nackenmassage:
Heidy Forster, Dipl. Masseurin
- Anmeldung** Bis **9. September 2021** an:
Mirjam Meyer, Widspüel 4, 6043 Adligenswil
079 478 68 75
mirjam.meyer@frauenbund-adligenswil.ch
www.frauenbund-adligenswil.ch
- Einzahlung auf Raiffeisenbank Adligenswil
IBAN-Nr. CH66 8080 8009 6746 8240 1 lautend auf
Frauenbund Adligenswil



Herz-Wünsche Auszeit für Frauen

Samstag und Sonntag, 23./24. Oktober 2021
Kloster Kappel



Herz-Wünsche

Das Herz verbindet.

Es schafft die Verbindung zwischen dem Lungen- und dem Körperkreislauf und versorgt jedes Organ mit Sauerstoff – damit wir atmen und leben können!

Das Herz verbindet.

Was oder wer liegt mir am Herzen? Wo zieht mich mein Herz hin?

Wo liegt mein Herz?

Manchmal ist es nicht leicht zu erkennen, was mein Herz will.

Wie erkennst du, ob dein Verstand gerade zu dir spricht?

Das Herz verbindet.

Es verbindet Gefühle und Erlebnisse, die unser Sein und Handeln prägen.

Was hört mein Herz?

Die schönen hellen oder die dunklen Töne des Lebens? Lob oder Kritik?

Helles und Dunkles liegen nahe beieinander, beides lässt unser Herz schlagen.

Wie schlägt mein Herz?

Schnell, langsam, freudig, traurig, vertrauensvoll, zweifelnd

Das Herz verbindet – und gibt uns immer wieder genug frischen Atem für die Vielfalt des Lebens, die uns im Alltag begegnet.

Sie besuchen zwei Ateliers Ihrer Wahl, je eines am Samstagnachmittag und am Sonntagvormittag. Zusätzlich bieten wir Ihnen vor Ort die Möglichkeit, eine 20-minütige Rücken- und Nackenmassage zu geniessen.

Wir werden theologisch begleitet von Ursina Parr, Pfarrerin in Adligenswil.

Arbeitsweise

Körperachtsamkeit, Sinneswahrnehmungen, Meditationen, Bewegung und Stille, Austausch, Rituale, Impulse.

Hinweise

- Bequeme Kleidung und Schreibmaterial mitbringen.
- Fahrgemeinschaften, Teilnahme auch im Rollstuhl möglich.
- Teilnehmerinnen können sich jederzeit zurückziehen.

Programm Samstag

- 10.00 Uhr Ankommen mit Kaffee und Gipfeli
- 10.45 Uhr Begrüssung und Einstieg
Wo liegt mein Herz.
zur Ruhe kommen, Stille geniessen, bei sich sein
- 12.15 Uhr Mittagessen

Zeit zum Spazieren, Ausruhen, Zusammensein oder Nutzung des Zusatzangebotes Massage
- 14.30 Uhr **Atelierbesuch**
Dauer 1.5 – 2 Std.
- 18.15 Uhr Nachtessen
- 20.00 Uhr **Was hört mein Herz.**
Tagesausklang
vergnügliches Beisammensein

Programm Sonntag

- 07.30 Uhr **Wie schlägt mein Herz.**
freiwilliger Morgeneinstieg
- 08.00 Uhr Frühstück
- 09.30 Uhr **Atelierbesuch**
Dauer 1.5 – 2 Std.
- 12.15 Uhr Mittagessen

Zeit zum Spazieren, Ausruhen, Zusammensein oder Nutzung des Zusatzangebotes Massage
- 14.30 Uhr Schlusspunkt