

im MoE

Museum of Emptiness

11.5.19

09–18h

St.Gallen

TAGUNG ZUM THEMA
WECHSELJAHRE

WECHSEL
JAHRE
MEINE
WANDEL
KRAT T

Eine sinnliche Auseinandersetzung mit dem Thema Wechseljahre
Inputs zu Fakten und Mythen, Erfahrungsaustausch und Workshops

Regula Eugster-Krapf_St.Gallen | Sexualpädagogin | Resilienz Trainerin | Coach
Gilgi Guggenheim_St.Gallen | Künstlerin | Coach | Gründerin des Museums of Emptiness
Marlen Bolliger_St.Gallen | Fachpsychologin für Psychotherapie | Coach | Erwachsenenbildnerin
Franziska Frischknecht_St.Gallen | Naturheilpraktikerin | dipl. Homöopathin | Focusing Trainerin
Madeina Kull_Trogen | Hebamme | grafische Gestalterin | Märchenerzählerin

TAGUNG ZUM THEMA WECHSELJAHRE – MEINE WANDELKRAFT

Beschäftigen dich die Wechseljahre persönlich, jetzt ganz aktuell, schon länger oder steht die Zeit erst an und du möchtest darauf vorbereitet sein? Dann bist du herzlich willkommen an unserer Tagung zum Thema Wechseljahre – meine Wandelkraft.

Wir sind 5 Frauen, die gerade eben in diese Zeit gekommen sind, mitten drin stecken oder bei der sie noch bevorsteht. In einer Gruppe interessierter Frauen beschäftigen wir uns mit diesen Wechselzeiten. Wir geben Inputs und laden ein zum Austausch über's Frausein, die Weiblichkeit, über körperliche und psychische Veränderungen und über die Kraft der Sexualität. Du lernst unterstützende alternativmedizinische Behandlungsmöglichkeiten kennen und erlebst Focusing als Kraftquelle. Du spürst sinnlich und gestalterisch den verschiedenen Aspekten dieser schöpferischen Lebensphase nach und lauschst einem Märchen, das von unserer uralten Frauenseelenkraft erzählt.

11.5.2019 | 09–18h

Im MoE

Museum of Emptiness

Haldenstrasse 5, St.Gallen

PROGRAMM

Regula Eugster

Begrüssung und Einführung

Gilgi Guggenheim

Inspirativer Einklang

Marlen Bolliger

Körper und Seele im Aufbruch – Fakten und Erfahrungsaustausch

Franziska Frischknecht

Madleina Kull

Inputs zu alternativmedizinischen Ansätzen

Mittagspause

Regula Eugster

Achtsamkeitsübung

Regula Eugster

Auseinandersetzung mit der eigenen Sinnlichkeit und sexuellen Kraft

Pause

Gilgi Guggenheim

Kreatives aus der Leere schöpfen

Franziska Frischknecht

Focusing zur Essenz des Tages

Madleina Kull

La Loba, indianisches Märchen, frei erzählt

MITNEHMEN

bequeme Kleider, Schreibzeug,
Decke oder Sitzkissen

KOSTEN

Fr. 100.- bitte bar bezahlen

ANMELDUNG

Regula Eugster

regula.eugster-krampf@bluewin.ch

079 845 69 88

quellengang.ch

Anmeldeschluss 30. April 2019

Anzahl Teilnehmerinnen begrenzt