

Unsere nächsten Anlässe

Oasen – Zmorgen

Ein beliebter Treffpunkt am Samstagmorgen mit einem feinen Frühstück - unkompliziert und offen für alle interessierten Frauen.

Samstag, 14.11. und 5.12.2020 von 08.30 – 10.30 Uhr
Reformiertes Kirchgemeindehaus
Kontakt: Monique Meyer-Fausch, Silvana Schoch

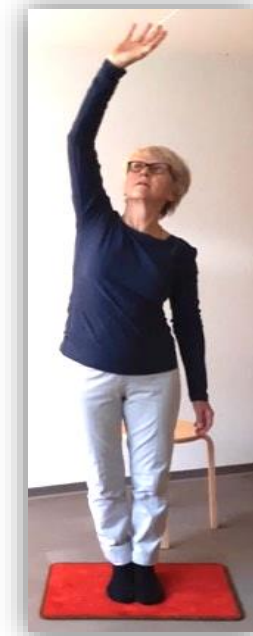
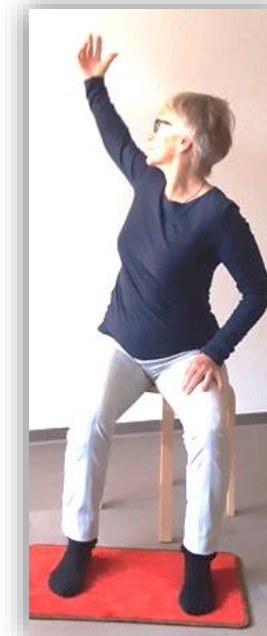
Die andere Adventsfeier

Geschichten, Lieder und Musik aus dem Fundus der Frauen.

Donnerstag, 3. Dezember 2020 um 19.30 Uhr,
Reformiertes Kirchgemeindehaus
Ob die Anlässe stattfinden können, hängt immer von der aktuellen Situation ab. Im Zweifelsfall informiert Euch auf dem Sekretariat oder auf den Homepages der beiden Kirchen.

Ökum. Frauenzeit

Kennenlernen der Atem- und Körperarbeit



Kurs mit Judith Kehl

Atem- und Körpertherapeutin ZfAKT; Mitglied AFS

Wann Dienstag, 3.11., 10.11., 17.11.
jeweils von 19.00 - 21.00 h
Mittwoch, 4.11., 11.11., 18.11.
jeweils von 9.00 - 11.00 h
Wir arbeiten 1 ¼ bis 1 ½ Std, anschliessend freiwilliges
gemeinsames Teetrinken

Wo Im ref. Kirchgemeindehaus Thalwil,
Raum der Stille

Mitbringen Bequeme Kleidung, ein Paar (Noppen)-
Socken oder Ähnliches

Anmeldung bis 23.10.2020 an
Judith Kehl; Tel: 079 543 70 68 oder
044 722 19 03 oder
judith.kehl@bluewin.ch

mit Angabe von Name, Mail, Telefon-Nr. und ob du/Sie
am Dienstagabend oder Mittwochmorgen teilnehmen
möchtest. Aufgrund der Covid-19 Situation ist die Anzahl
der Teilnehmerinnen beschränkt. Vorrang haben jene
Frauen, die alle drei Abend- oder Morgen-Termine
besuchen.

Möchtest du/Sie eine neue Erfahrung machen?
Die Atemarbeit reguliert das vegetative Nervensystem
und kann helfen, Anspannungen zu lösen, mehr
Lebendigkeit und Leichtigkeit zu erleben aber auch zu
innerer Ruhe und zur eigenen Mitte zu finden.
Wir arbeiten mit einfachen Übungen (Bewegung,
Dehnung, Abklopfen, Tönen) im Sitzen, Stehen oder
Gehen. Es geht dabei nicht um Gymnastik/Fitness
sondern wir möchten uns auf das Wechselspiel von
Atem und Bewegung einlassen und unseren eigenen
Atemrhythmus erleben.

Wir üben in einer achtsamen Haltung und fördern so die
körperliche Wahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeit.
Das Körperbewusstsein kann sich so vertiefen.

Für diesen Kurs braucht es keine
Vorkenntnis. Voraussetzung ist Neugier
und Bereitschaft sich auf diese Erfahrung
einzulassen, die Übungen sind für jedes
Alter geeignet.

Ich freue mich auf Dich - auf Sie!

