



Katholischer Frauenbund Solothurn
Kantonalverband des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes SKF



Heidi Hofer Schweingruber
Psychologische Beraterin und
Fachfrau für Trauer- und
Prozessbegleitung

Wege zur Gelassenheit

Bildungs- und Besinnungstag

Mittwoch, 25. März 2020

Bildungszentrum Wallierhof, Riedholz



Einladung

zum Bildungs- und Besinnungstag

Wege zur Gelassenheit

Nichts hilft uns so sehr auf dem Weg ins Älterwerden wie innere Gelassenheit. Sie ist eine wertvolle Lebenskunst, die zu erlernen wir besser beginnen bevor wir „wirklich“ alt sind.

Unterstützende Begleiter auf dem (lebenslangen) Weg in die Gelassenheit sind Bewusstheit und Verständnis unserer Gefühle, Beweggründe und Handlungen. Die Zeiten des sorglosen Dahinlebens der Jugend sind vorbei, und wir sind gefordert, Verantwortung für unser Wirken zu übernehmen. Diese Haltung kann uns helfen, uns im langsamen Prozess des Älterwerdens allmählich an die grossen Veränderungen, die das Alter mit sich bringt, zu gewöhnen.

Sie werden an diesem Tag einige wichtige Schritte auf dem Weg in die Gelassenheit kennenlernen und bereits ein wenig üben können. Gemeinsam geht's einfacher!

Heidi Hofer Schweingruber,
Psychologische Beraterin und Fachfrau für Trauer und
Prozessbegleitung

9.00 Uhr	Begrüssungskaffee
9.30 Uhr	Gelassenheit. Einführung, Referat Sich etwas gelassener durchsetzen in Gesprächen, Erlernen der Beharrlichkeit statt pflegen des schlechten Gewissens
12.00 Uhr	Mittagessen
13.30 Uhr	Gelassenheit im Alltag. Methoden Körperübungen, Meditation und Entspannung Sonnenkind - Schattenkind Das Konzept des inneren Kindes Der Wert von Freundinnen
15.30 Uhr	Meditativer Abschluss
Referentin:	Heidi Hofer Schweingruber
Kosten:	Fr. 60.-- für die Tagung und Mittagessen
Anmeldung:	bis spätestens Dienstag, 17. März 2020 an: Yvonne Gasser De Silvestri Bielackerweg 20, 4556 Bolken 062 961 51 57 gasser.desilvestri@besonet.ch