



# Landfrauentagung 2023

Donnerstag, 26. Oktober 2023

**Tagesmotto: «ganz F R A U»**

Referentinnen: Josianne von Quittenduft, Lotzwil  
Tamara Schelling, Ehrendingen

Liebe Landfrauen

Von Frau zu Frau und herzlichst, laden wir zur diesjährigen Weiterbildung an der Liebegg ein!

**Josianne von Quittenduft nimmt uns mit auf die Reise zu den vier inneren Jahreszeiten der FRAU - Wer seinen Zyklus kennt, entfesselt seine weiblichen Superkräfte!**

Josianne ist Zyklusmentorin, Menstruationskundige und Autorin. Seit zehn Jahren unterstützt sie Frauen dabei, sich selbst besser zu verstehen und ihr Leben mit Hilfe von Zykluswissen bloody brilliant zu gestalten. Ihr Buch „Back to the Roots – Zyklisch leben mit immenser Freude“ hat sich inzwischen über 10'000-mal verkauft.

Genau wie in der Natur haben auch wir Frauen vier innere Jahreszeiten. Wir ticken nicht immer gleich und viele Stolperfallen des Alltags verlieren ihren Schrecken, wenn wir verstehen, warum unser Energielevel nicht immer gleich ist. Den inneren Frühling, Sommer, Herbst und Winter zu kennen, verbindet uns (wieder) mit uns selbst. Sodass wir unseren Launen nicht mehr hilflos ausgeliefert sind, sondern das Wissen um den Zyklus so einsetzen, dass unser Alltag leichter wird. Ein besonderes Augenmerk werden wir auf die Wechseljahre legen, da uns diese allen bevorstehen, wir mittendrin sind oder sie uns gerade eben hinter uns gelassen haben.

**Wichtig:** Vergesst nicht, einen Batzen in den Sack zu stecken, da es auch das eine oder andere zu «pösteln» geben wird.

**Am Nachmittag gestalten wir mit Tamara Schelling von «schellingsblumenhandwerk» einen herbstlichen Türkranz.**

Mit diversen Schätzen der Natur darf jede Landfrau einen schönen Türkranz gestalten. Tamara Schelling wird uns fachkundig anleiten, damit alle eine schöne Erinnerung mit nach Hause nehmen können.



Jede Landfrau soll bitte eine **Garten- / Baumschere** mitnehmen und **warme Kleider** mitbringen.

Wir freuen uns auf viele interessierte Landfrauen, die offen sind für Neues!

## **Tagesmotto: «ganz F R A U»**

09.00 Uhr	Begrüssung ALFV	Cornelia Schmid
09.05 Uhr	Zyklus-Vortrag Teil 1	Josianne von Quittenduft
10.00 Uhr	Kaffeepause	
10.45 Uhr	Zyklus-Vortrag Teil 2	Josianne von Quittenduft
<b>12.30 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>	
13.30 Uhr	Informationen vom ALFV	Andrea Hochuli
13.45 Uhr	Herbstlicher Kranz gestalten	Tamara Schelling
15.30 Uhr	Verabschiedung & Abschluss	Cornelia Schmid

---

Anmeldung Teilnehmerin, Landfrauentagung vom 26. Oktober 2023

- o ich melde mich für den ganzen Tag an  
(Kosten für jede Teilnehmerin: Fr. 65.00 inkl. Znünikaffee und Mittagessen, Vortrag und Kranz)

Name: ..... Vorname: .....

Ort: .....

Telefon: ..... E-Mail: .....

OV/Bezirksvorstand: .....

**Anmeldung am besten noch heute oder bis spätestens 20. Oktober 2023, an:**  
Cornelia Schmid, Riglisbergstrasse 2, 5607 Hägglingen [c.schmid75@bluewin.ch](mailto:c.schmid75@bluewin.ch)

**Die Anmeldungen werden nach dem Eingangsdatum berücksichtigt. Die Anzahl Teilnehmerinnen ist aus Platzgründen beschränkt.**