



Landfrauentagung 2019
Donnerstag, 24. Oktober 2019

„Tun Sie doch was Sie wollen“

Referent/in: Heidi Hauenstein u. Mark Schelbert

Liebe Ortsvertreterinnen, Bezirkspräsidentinnen und Vorstandsmitglieder

Gerne laden wir euch zur diesjährigen Weiterbildung auf der Liebegg ein.

Am Morgen befassen wir uns damit, Entscheidungen sicher und bewusst zu treffen und die gesetzten Ziele nachhaltig umzusetzen. Frau Heidi Hauenstein (www.moose.swiss) erklärt uns die bewussten und unbewussten Entscheidungsprozesse in unserem Körper und Kopf. Durch das Kennenlernen dieser Zusammenhänge ist es einfacher, sich sicher, schnell und stimmig zu entscheiden.

Wir leben in einer sehr schnellen Zeit, müssen ständig Druck aushalten oder Stress reduzieren. Dadurch kann sich unsere Psyche weder erholen noch regenerieren. Was man dagegen tun könnte? Zum Beispiel Jonglieren. Am Nachmittag bietet uns Herr Mark Schelbert (www.schelbert-mindcoaching.com) das Jonglieren an. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass jonglieren die Koordination und das Zusammenspiel von rechter und linker Gehirnhälfte fördert. Und wenn das Gehirn in Balance ist, ist es auch einfacher, den Körper und die Psyche in Balance zu halten.

Wir freuen uns auf viele interessierte Landfrauen!

Anmeldung und Kosten

Die Kosten für eine Person aus dem Ort / Bezirksverein übernimmt der ALFV.
Weitere Teilnehmerinnen bezahlen Fr. 60.00 Tagespauschale.

Anmeldung bis 14. Oktober 2019 an

Cornelia Schmid, Riglisbergstrasse 2, 5607 Hägglingen c.schmid75@bluewin.ch
(Anmeldetalon auf der nächsten Seite)

Die Anmeldungen werden nach dem Eingangsdatum berücksichtigt.
Unentschuldigte Absenzen müssen verrechnet werden.

Tagesprogramm Donnerstag, 24. Oktober 2019

„Tun Sie doch was Sie wollen“

Referent/in: Heidi Hauenstein u. Mark Schelbert

09.00 Uhr	Begrüßung	Cornelia Schmid
09.10 Uhr	«Entscheidungen»	Heidi Hauenstein
10.30 Uhr	Kaffeepause	
11.00 Uhr	«Entscheidungen « sicher u. bewusst treffen	Heidi Hauenstein
12.30 Uhr	Mittagessen	
13.45 Uhr	Treffpunkt in der Aula	
13.50 Uhr	Informationen aus dem ALFV	Lotti Baumann
14.00 Uhr	Sinn und Wirkung jonglieren	Mark Schelbert
ca. 15.30 h	Verabschiedung & Abschluss	Cornelia Schmid

Anmeldung Landfrauentagung 24. Oktober 2019

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

Ort:.....

Telefon:.....

OV/Bezirksvorstand:.....