

im MoE

Museum of Emptiness

7.3.20

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  
Giltgi 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

## 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 4 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.

7.3.2020 | 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

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

### MITNEHMEN

bequeme Kleider, Schreibzeug,  
Decke oder Sitzkissen

### KOSTEN

Fr. 180.- bitte bar bezahlen

### ANMELDUNG

Regula Eugster

regula.eugster-krapf@bluewin.ch

079 845 69 88

quellengang.ch

Anmeldeschluss 29. Februar 2020

Anzahl Teilnehmerinnen begrenzt