

reformierte
kirche otelfingen-
boppelsen-hüttikon



Oase im Alltag
FRAUENMORGEN

PROGRAMM 2017/2018

Zeit für Genuss und Gespräch.

Für Frauen aller Konfessionen und jeglichen Alters.

Gönn dir diese Oase im Alltag. Wir freuen uns auf dich.

Herzlich willkommen!

Gut ist besser als perfekt (Raus aus der Perfektionismusfalle)*

Donnerstag, 21. September 2017

Wer kennt nicht den Spruch: „Mach es einfach so gut wie möglich“. Hinter diesen Worten verbirgt sich nicht selten eine Last, die andere, oft aber auch wir selber, uns aufladen. Wann ist etwas denn gut genug? Wann darf ich aufhören, wann zufrieden sein mit dem Erreichten? Immer noch besser, noch perfekter! Das klingt gut! Aber sind wir uns bewusst, welche fatalen Folgen das für uns und unsere Umgebung haben kann? An diesem Morgen wollen wir herausfinden, welche Ursachen unser Perfektionismus hat und wie wir aus diesem Teufelskreis von „immer noch besser“ herausfinden können.

Referentin: Doris Schneider-Bühler, Dr. med., Ärztin, Therapeutin und Coach. Seit 2004 eigene Beratungspraxis für Coaching, psychologische Beratung und Schulungen, Mutter von zwei Teenagern, D-Gailingen.

Das Gesunde in mir stärken

Dienstag, 31. Oktober 2017

Für einmal richten wir unsere Aufmerksamkeit nicht auf das, was uns gesundheitlich hindert und Mühe macht. Gemeinsam entdecken wir unsere Möglichkeiten und Chancen, die uns – manchmal auch innerhalb unserer Grenzen – gegeben sind. Wir erfahren, wie wir unsere Gesundheit stärken und fördern können, was unsere körperliche Gesundheit beeinflusst, und auch unsere Seele gesund erhält. Ein lebendiger Vortrag mit vielen, praktisch umsetzbaren Tipps für den Alltag.

Referentin: Marianne Bachmann, Pflegefachfrau, Naturheilpraktikerin mit Zusatzausbildung als Gesundheits- und Lebensberaterin, Glattbrugg

Warum lässt Gott das zu? *

Donnerstag, 23. November 2017

Terroranschläge, Naturkatastrophen, Flugzeugabstürze usw. hinterlassen die bohrende Frage: „Warum lässt Gott das zu?“ Diese Frage ist darum so brisant, weil sie sich nicht nur in der globalen Dimension der heutigen Welt stellt, sondern oft sehr einschneidend in der Sphäre unseres privaten Lebens! Tragödien in der eigenen Familie sind nur schwer zu verkraften! Der Referent zeigt uns anhand der biblischen Botschaft neue und überraschende Einsichten, die uns Orientierung und Trost geben können.

Referent: Urs Schmid, Pfr./Dr. theol., Gründer und Leiter LiFe-Seminare, Zürich, Vater von drei erwachsenen Söhnen.

Wenn's kracht: Konflikte als Wachstumschancen*

Dienstag, 23. Januar 2018

Konflikte machen uns besser oder bitter („better or bitter“). Welchen Beitrag kann ich geben, dass ich darin nicht zerbreche, sondern wachse? Wie begegne ich Ablehnung und Angriffen ohne diese passiv zu erdulden oder ins selbe Muster abzurutschen? Wie gehe ich mit Kritik um und wie kann ich unter Druck die Ruhe bewahren? Das Referat wird mit Beispielen aus dem Leben der Referentin und einem zwischendurch humorvollen Blick auf das Leben bereichert.

Referentin: Karin Härry, Hausfrau, Teilzeit-Bibliothekarin, Referentin und Mutter von drei Töchtern, Aarau.

Die Lust am Frausein - Lebensphasen im weiblichen Lebenslauf

Donnerstag, 15. März 2018

Wir Frauen empfinden unseren Lebensweg mit seinen vielen Windungen ganz unterschiedlich. Gemeinsam ist nur die Erfahrung, dass das Leben nicht geradlinig verläuft, nicht vorhersehbar ist. Die Referentin nimmt uns mit auf die Lebensreise von der Kindheit/Jugend/Erwachsenenalter/Lebensmitte/Wechseljahr/Pensionierung bis in hohe Alter. Ein authentisches Referat mit einer Prise Humor erwartet uns.

Referentin: Esther Rothen

Dipl. Individualpsych. Beraterin AAI, Familientherapeutin, pensionierte Sozialdiakonin, drei erwachsene Kinder, Dietlikon.

Zeit für Genuss und Gespräch, Kaffee ab 8.45 Uhr

Referat jeweils ab 9.30 bis 11.00 Uhr im Kirchgemeindehaus

Kinderbetreuung von 8.45 Uhr bis 11.00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Freiwilliger Unkostenbeitrag.

*** Mit Angebot für spätere Vertiefung im Gesprächskreis, siehe Rückseite**

Gesprächskreis

Zur Vertiefung einzelner Themen sind alle eingeladen, die gerne weiter über das Gehörte austauschen möchten. Wir treffen uns nach ausgewählten Referaten jeweils eine Woche darauf.

Ort: Zwingliraum im Kirchgemeindehaus

Zeit: 9:30 bis 11:00 Uhr

Termine

Dienstag, 28. September 2017

Thema: **Perfektionismus**

Donnerstag, 30. November 2017

Thema: **Warum lässt Gott das zu?**

Dienstag, 30. Januar 2018

Thema: **Konflikte**

Kontaktperson: Ruth Kübler, Tel. 043 411 80 15

frauen.otelfingen@zh.ref.ch