



KATHOLISCHE
PFARREI
ST. ANTONIUS
WALLISELLEN

www.kath.ch/wallisellen

 wägelwiesen

www.waegelwiesen.ch

reformierte
kirche wallisellen



www.ref-wallisellen.ch



Mit guten Entscheidungen zur persönlichen Balance

Impulsveranstaltung für die Besuchsdienstgruppen in Wallisellen und für alle Interessierten

Referentin: Katrin Reutener

Mittwoch, 8. März 2023, 14 – 17 Uhr

Reformiertes Kirchgemeindehaus, Zentralstrasse 10

Bild: Pixabay von ha11ok

Mit guten Entscheidungen zur persönlichen Balance

Persönliche Balance, Wohlbefinden, Lebensfreude und Ausgeglichenheit sind wunderbare Lebensgefühle, die sich mit der steten Veränderung von Körper, Geist und Seele immer wieder neu formen und von uns neu geformt werden können.

Basierend auf einer ganzheitlichen Sichtweise ergeben sich verschiedene Möglichkeiten, um gesundheitsfördernd Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen und wohltuend den Veränderungen beim Älter werden, nach einem Unfall oder nach/mit einer Erkrankung zu begegnen.

Inhalte

- Wie beeinflussen unsere Entscheidungen den Lebensfluss und unsere persönliche Balance?
- Was sagt unser Bauchgefühl?
- Welche Chancen bieten die verschiedenen Wandlungsphasen?
- Wie gelingt Abgrenzung und Nein-Sagen?
- Was sind unsere persönlichen Werte?
- Welche Ziele verfolgen wir?
- Wie können wir diese Impulse für uns im Alltag und für unser Engagement in der Freiwilligenarbeit nutzen?

Referentin Katrin Reutener

Fachfrau für *leben-selber-bewegen*

Das Wissen wie Entscheidungen entstehen können und die Fähigkeit gute Entscheidungen zu treffen, spielen eine wichtige Rolle auf dem Weg, unser Leben selber zu gestalten und in der persönlichen Balance leben zu können.

Beruflich und privat engagiert sich Katrin Reutener für mehr Wissen zu ganzheitlichem Wohlbefinden und für die Stärkung unserer Selbstwirksamkeit.



Veranstalterinnen

Lucia Reinecke	Besuchsdienst der Katholischen Pfarrei St. Antonius
Ulrike von Allmen	Besuchsdienst der Reformierten Kirchgemeinde
Anna Lang	Besuchsdienst des Wägelwiesen Alters- und Pflegezentrum AG

Wir bitten um Anmeldung.

Anmeldung bitte bis spätestens **27. Februar 2023** mit diesem Talon oder bei Lucia Reinecke, Tel.: 044 832 58 80 oder via E-Mail:

lucia.reinecke@kath-wallisellen.ch

Ich melde mich für die Impulsveranstaltung für den Besuchsdienst in Wallisellen am Mittwoch, 8. März 2023 verbindlich an:

Name, Vorname _____

Adresse, Tel. _____



Kath. Pfarramt St. Antonius
Alpenstrasse 5
8304 Wallisellen