



KATHOLISCHE  
PFARREI  
ST. ANTONIUS  
WALLISELLEN

[www.kath.ch/wallisellen](http://www.kath.ch/wallisellen)

 wägelwiesen

[www.waegelwiesen.ch](http://www.waegelwiesen.ch)

reformierte  
kirche wallisellen



[www.ref-wallisellen.ch](http://www.ref-wallisellen.ch)



# Atem und Resilienz

Weiterbildungsangebot für die Besuchsdienstgruppen  
in Wallisellen und für alle Interessierten

Referentin: Helen Priscilla Stutz

**Donnerstag, 28. April 2022, 14 – 17 Uhr**

Katholisches Pfarreizentrum St. Antonius,  
Alpenstrasse 5

Bild: Pixabay von Jill Wellington

## Atem und Resilienz

Nachdem wir die Besuchsdiensttagung im Januar verschieben mussten, findet sie nun am **Donnerstag, 28. April 2022, von 14 – 17 Uhr statt.**

«Mehr denn je ist unsere Widerstandskraft gefragt. Nicht nur körperlich brauchen wir eine starke Immunabwehr, auch unsere Psyche ist hohen Belastungen ausgesetzt. Darum brauchen wir mehr elastische Widerstandskraft, mehr Resilienz.

Unser Atem hat Zugang zu unserer inneren Stärke.  
Unser Atem IST innere Stärke. Denn: Atem ist Lebenskraft.

Wir nehmen uns Zeit uns unserer Atemkraft zuzuwenden, aus unserer Atemkraft zu schöpfen, für mehr gesunde Lebenskraft, mehr Leichtigkeit und mehr Lebensfreude – mehr Resilienz.» (Quelle: Homepage Helen Priscilla Stutz)

Nicht erst seit Corona ist der Begriff «Resilienz» in aller Munde. Resilienz beschreibt die Fähigkeit eines Menschen schwierige Lebenssituationen, Belastungen und Krisensituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Das **Weiterbildungsangebot für die Besuchsdienstgruppen in Wallisellen und für alle Interessierten** soll ermutigen, sich mit der eigenen Widerstandskraft zu befassen und unkomplizierte Übungen im Bereich Atem kennenzulernen, die man im Besuchsdienst oder in der Nachbarschaftshilfe freudvoll anwenden kann.

Gemeinsam nähern wir uns dem Thema in folgenden Schritten:

- **Einführung in die Thematik Atem und Resilienz**
- **Vorstellung der sechs Ur-Quellen der Kraft**
- **Atemübung für den Alltag**
- **Selbst-Erfahrung und Austausch**

## **Referentin** Helen Priscilla Stutz

Eidg. dipl. KomplementärTherapeutin  
Fachrichtung Atem

"Ich liebe es, die Zusammenhänge von Körper – Atem – Psyche und Selbstanteilen zu nutzen, um das Leben mit mehr Freude und Leichtigkeit zu meistern. Es ist mir auch eine grosse Freude und ein Anliegen, dieses Wissen an interessierte Menschen weiterzugeben".



## **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 19. April 2022 mit diesem Talon  
oder per E-Mail: [lucia.reinecke@kath-wallisellen.ch](mailto:lucia.reinecke@kath-wallisellen.ch), Tel. 044 832 58 80.

**Ich melde mich für das Weiterbildungsangebot für den Besuchsdienst  
in Wallisellen am Donnerstag, 28. April 2022 verbindlich an:**

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Adresse, Tel. \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

Kath. Pfarramt St. Antonius  
Alpenstrasse 5  
8304 Wallisellen