

## Ihre Ansprechpartnerinnen

### Brigitte Gremlı

071 311 34 20 | 078 744 99 82    [brigitte.gremlı@ref-gaiserwald.ch](mailto:brigitte.gremlı@ref-gaiserwald.ch)

### Julia Mock

071 277 53 13 | 076 217 80 02    [julia.mock@fgabtwil.ch](mailto:julia.mock@fgabtwil.ch)

Wir hoffen auch im Jahr 2024, dass unsere Veranstaltungen gemäss Programm durchgeführt werden können.

Bitte informieren Sie sich auf unserer Webseite: [www.ref-gaiserwald.ch](http://www.ref-gaiserwald.ch) im Gaiserwaldblatt, im Himmelsboten oder im Kirchenboten.



# AGENDA 2024



Evangelisch-reformierte  
Kirchgemeinde  
Gaiserwald



Pfarrei Abtwil-St. Josefen



Mittwoch-Treff 2024



**Begegnen – Bilden – Austauschen**  
Ökumenisches Angebot für interessierte Frauen und Männer  
in Abtwil und St. Josefen

# AGENDA 2024

## Mittwoch-Treff 2024

Im Mittwoch-Treff (bisher Frauentreff) kommen interessierte Frauen und Männer fünf Mal pro Jahr für einen Mittwochvormittag zusammen. Nach Kaffee und Gipfeli informiert eine Referentin oder ein Referent über ein Thema im Bereich Familie – Gesundheit – Nachhaltigkeit – Geschichte, etc. Im Anschluss an das Referat findet ein Austausch statt. Jeweils von 9.00 bis spätestens 11.00 Uhr im evang. ref. Kirchgemeindehaus Abtwil. Es wird ein Unkostenbeitrag erhoben.

### Mittwoch, 7. Februar 2024 | Jin Shin Jyutsu – Heilströmen

Blockierte Energiebahnen lassen den Energiefluss in bestimmten Zonen stagnieren und können dadurch unseren Körper durcheinanderbringen, was sich durch Symptome wie z.B. Husten, Schnupfen, Bauchschmerzen etc. zeigen kann. Durch das Halten verschiedener Energiezonen, sogenannter Sicherheitsenergieschlösser, können wir uns seelisch, körperlich und geistig ausbalancieren. *Jeannette Bucheli*, Heilpraktikerin, lehrt uns, wie wir uns mittels weniger Handgriffe selbst harmonisieren und das eigene Energiesystem ausgleichen können. Jin Shin Jyutsu bringt unseren Körper ins Gleichgewicht, harmonisiert die Energiebahnen und fördert dadurch unsere Gesundheit, Entspannung und Stressverminderung.

### Freitag, 1. März 2024 | Weltgebetstag, Frieden für die Welt

19.00 Uhr im Evangelischen Kirchgemeindehaus Abtwil  
Vorbereitet von unserem WGT-Team. Unter dem Motto «... durch das Band des Friedens» beten rund um den Globus am ersten Freitag im März Frauen und auch Männer hoffnungsvoll dafür, dass Frieden weltweit werde.

### Mittwoch, 29. Mai 2024 | Ernährung 50+

Wir alle wissen, dass sich unser Körper in der zweiten Lebenshälfte verändert, aber die Wenigsten passen ihre Ernährung den neuen Bedürfnissen an. Mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln bleiben wir leistungsfähig, halten uns körperlich und geistig fit und beugen altersbedingten Krankheiten vor. So verringert zum Beispiel eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung das Risiko, an Demenz zu erkranken, deutlich. *Ricarda Rauxloh*, dipl. Ernährungsberaterin, informiert uns z.B., welche Nährstoffe das Immunsystem nachhaltig stärken und die Abwehrkräfte boostern. Ganz unter dem Motto: Prävention ist die beste Medizin!

### Mittwoch, 14. August 2024 | Weil nichts mehr ist, wie es mal war!

– oder wie ich mit meiner Trauer umgehen kann

Ein Schicksalsschlag kann uns aus der gewohnten Bahn werfen. Was eigentlich einfach wäre, fällt plötzlich schwer. Was als selbstverständlich galt, darauf hat man keine Lust mehr. Das Umfeld weicht aus und das verunsichert. Dazu scheint das Glück in unerreichbare Ferne gerückt! Ist das normal? Bin ich jetzt krank? *Cornelia Luterbach*, dipl. psychologische Beraterin, erklärt in ihrem Vortrag Trauer, geht auf Fragen und Unsicherheiten ein und zeigt neue Perspektiven auf.

### Donnerstag 22. August 2024 | Ökumenischer Abendbummel

Details zu Beginn, Treffpunkt etc. entnehmen Sie bitte den Ausschreibungen im Gaiserwaldblatt resp. dem Pfarreiblatt.

### Mittwoch, 18. September 2024 | Wie man Liebe pflegt

*Matthias Koller Filliger*, Sozialarbeiter bei der Fachstelle «Partnerschaft Ehe Familie», gibt Tipps für gelingende Beziehungen.

### Mittwoch, 13. November 2024 | Evangelisch im orthodoxen Rumänien

Pfarrer *Martin Heimbucher* berichtet in Wort und Bild über seinen Studienurlaub in Rumänien. Ein Ökumene-Semester in Sibiu/Hermannstadt hat er absolviert und dabei viel erfahren über eine deutschsprachige evangelische Kirche in der Diaspora, über die Geschichte der Siebenbürger Sachsen, über die rumänische orthodoxe Kirche und über die vielfältigen Hilfen für die Menschen in der benachbarten Ukraine. Die achthundert Jahre alte Stadt Sibiu war 2007 europäische Kulturhauptstadt und steht für das Neben- und Miteinander ganz unterschiedlicher Kulturen.

