

### **Gruppenangebote**

Bibel-Teilete, Meditation, Mandala mit Naturmaterial legen, Schminken, Singen, Filzfinken stricken

### **Zusatzangebote**

Büchertisch, Secondhand Büchertisch (siehe Zusatzinformationen), claro Stand

### **Tagungsort**

Seminarhotel Lihn, Panoramastr. 28, 8757 Filzbach GL  
Tel: 055 614 64 64, [www.lihn.ch](http://www.lihn.ch)

### **Reise**

Freitag: Bern ab 8.32, Basel ab 8.33, Zürich ab 9.40, Näfels an 10.29, Bus ab 10.52, Filzbach Post 11.07 an

Sonntag: Filzbach Post Bus ab 15.52, Ziegelbrücke an 16.25, ab 17.00, Zürich an 17.48, Basel an 18.53, Bern an 18.58

### **Kinderbetreuung**

Da keine Kinder von **3 - 6 Jahren** angemeldet sind, bieten wir dieses Jahr keine Kinderbetreuung an. Mit Fragen wendet Euch an Regula Gamp: [regula.gamp@ar.ref.ch](mailto:regula.gamp@ar.ref.ch), Tel: 071 793 21 69

### **Tagungsbeitrag** (ohne Zimmer und Mahlzeiten)

Erwachsene: CHF 125.00

Tagesgast inkl. Mittagessen: CHF 80.00

### **Tagung für schmale Budgets**

Der Tagungsbeitrag und die Reisekosten sollen kein Hinderungsgrund für die Teilnahme sein. Bitte wende Dich ungeniert an die Kassierin Marianne Roth, Tel: 062 299 00 03

### **Bezahlung**

Tagungsbeitrag bitte mit beiliegendem Einzahlungsschein bis Ende April 2014 begleichen. Über Solidaritätsbeiträge freuen wir uns. Ein Blatt an die Kirchenbehörde liegt bei.

Hotelkosten müssen direkt von Dir an der Tagung im Seminarhotel Lihn bezahlt werden.

### **Mitnehmen**

2-3 Bücher für den Secondhand Büchertisch, ein schönes Kleid für den Tanzabend, Schminkutensilien für den Workshop.  
Für den Workshop Filzfinken stricken: Nadelspiel Nr. 8 und Filzwolle z.B. Feltro von Lana Grossa. Grösse 33 -38 ca. 3 Knäuel à 50m/50g, Grösse 39 – 43 ca. 4 Knäuel à 50m/50g.

## 87. Deutschschweizerische Pfarrfrauentagung 16. - 18. Mai 2014 im Hotel Lihn, Filzbach GL



**Soviel Du brauchst**

Liebe Frauen

Ihr haltet das Programm 2014 in Händen. Es ist voller Programmpunkte, die Ihr brauchen werdet. Denn wir vom Team wissen, was Ihr braucht. Oder nicht? Wisst Ihr selber, was Ihr braucht? Und fordert Ihr das auch ein? Diesen und anderen Fragen wollen wir an der Tagung nachgehen.

**Tabea Apfel**, *Dr. med. Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Leitende Ärztin im Zentrum für Burnout und Lebenskrisen der Privatklinik Hohenegg*

Frauen sind immer noch gewohnt, viel zu geben und für andere dazusein – manchmal bis zur Erschöpfung. Immer wieder hören sie die Forderung, sie sollten auch etwas für sich nehmen. Dies ist gar nicht so leicht. Innere und äussere Gründe hindern sie daran, sich wertzuschätzen, gut mit sich umzugehen, die eigenen Grenzen wahrzunehmen. Wie kann es gelingen, selbst zu bestimmen, was sie brauchen, und sich selbst zu erlauben, dies auch nehmen zu dürfen? Und wie kann eine Burnout-Prophylaxe im Alltag aussehen?

**Vreni Mühlemann-Vogelsang**, *Theologin, Redaktorin beim Aargauer Kirchenboten und der Zeitschrift "Schritte ins Offene"*

Menschen haben Bedürfnisse. Sie benennen zu können, sie gelten zu lassen und sorgsam mit ihnen umzugehen, ist eine lebenslange Aufgabe. Gerade das, was uns fehlt, macht uns offen und macht uns zu sozialen Wesen. Im Kontakt mit unseren Bedürfnissen halten wir die Sehnsucht nach einem ganzen, unzerstückelten Leben in uns wach, lernen, uns immer wieder neu zu öffnen für das, was uns bisher verborgen geblieben ist. Der menschliche Auferstehungsweg führt immer zuerst durch die Wüste, dann aber heim zu sich selbst und immer tiefer in die Liebe.

Wir freuen uns auf eine Tagung, in der wir erhalten, was wir brauchen und das in der richtigen Menge.

Das Vorbereitungsteam: Hanna Casty, Wil / Bronschofen SG  
Regula Gamp, Bühler AR  
Stefanie Gisler Brun, Au ZH  
Irene Hügli, Münchenbuchsee BE  
Barbara Müller-Zwygart, Thalwil ZH  
Margrit Pabst-Boller, Wattwil SG

## Programm

<b>Freitag</b> <b>16. Mai</b>	ab 11.15	Ankunft (und ev. Zimmerbezug)	
	12.00	Mittagessen	
	14.00	<b>Begrüssung</b> , Infos Einstieg ins Thema	
	16.00	Pause	
	16.15	Geschäftssitzung	
	17.45	Abendgebet	
	18.15	Abendessen	
	20.00	<b>Gruppen</b>	
<b>Samstag</b> <b>17. Mai</b>	07.15 - 9.00	Morgenessen	
	08.00	Morgengebet	
	09.15	<b>Soviel Du brauchst</b> – <b>aber wieviel darf ich?</b> Referat von Tabea Apfel	
		11.45	Mittagsgebet
		12.15	Mittagessen
		15.00	<b>Gruppen</b>
		17.45	Abendgebet
		18.15	Abendessen
		20.00	festlicher Abend mit Live-Band und Tanz
		22.15	Gutenachtgeschichte
<b>Sonntag</b> <b>18. Mai</b>	ab 07.15 - 9.00	Morgenessen	
	08.00	Morgengebet	
	09.15	<b>Weisst Du was Dein Leben will?</b> <b>Hasst Du es schon verstanden?</b> Referat von Vreni Mühlemann-Vogelsang	
		11.30	Raum für Anderes
		12.30	Mittagessen
		14.15	Gottesdienst
		15.30	Schluss

Annette Boness (Detmold D) und Karin Ott (Maienfeld) begleiten uns durch die Tagung, stehen für Gespräche zur Verfügung und gestalten die Gebetszeiten.