



Gemeinsame Angebote der Frauenvereine Oberer Sempachersee im Vereinsjahr 2026/ 2027



Mittwoch, 1. April 2026

Vortrag "Mental stark sein"



Mit bewusstem Denken können wir Zusammenhänge von Ereignissen aus dem Lebensalltag verstehen und positiv verändern.

Lis Lustenberger, dipl. Mentaltrainerin, Pädagogin und Buchautorin, zeigt uns an diesem Abend anhand praktischer Beispiele, wie wir unsere Gedanken bewusst steuern und so Motivation und Lebensfreude stärken können.

Weitere Infos unter: www.mentalstark.ch

Datum	Mittwoch 1. April 2026 ; 19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr
Ort	Singsaal Schulhaus Eich
Anmeldung	Bis 23. März an priska.kaufmann@fmg-eich.ch ; 079 671 14 69
Kosten	20 Fr. / p.P.



Donnerstag, 23. April 2026

Vortrag „Räuchern“

Räuchern ist eine jahrtausendealte Tradition, die Körper, Geist und Räume in Einklang bringen kann.

Oft begegnen wir diesem Thema mit Zurückhaltung oder Unsicherheit, dabei ist Räuchern eine einfache und wirkungsvolle Methode, um bewusst Ruhe, Klarheit und Wohlbefinden in den Alltag zu bringen. In diesem Vortrag erfahren wir die Grundlagen des Räucherns: Die wichtigsten Pflanzen und Harze, ihre Wirkungen sowie einfache Anwendungsmöglichkeiten für Zuhause.

Am Ende des Vortrags bleibt genügend Zeit, um persönliche Fragen zu stellen und eigene Erfahrungen zu besprechen.

Getrauen wir uns, diese alte Weisheit neu zu entdecken und anzuwenden.



Tag & Datum:

Donnerstag, 23. April 2026

Ort:

Rain, Schulhaus Aula Feldmatt

Zeit:

19:30 Uhr

Referentin:

Sheila Lang

<https://www.seelen-fenster.ch>

Kosten:

CHF 10.00

Anmeldung:

veranstaltungen@frauenbundrain.ch

Organisation:

Frauenbund Rain



Samstag, 30. Mai 2026



Bild: Schweizer Paraplegiker-Stiftung

FÜHRUNG

SCHWEIZER PARAPLEGIKER-ZENTRUM, NOTTWIL
INKL. BESUCH IM PARAFORUM

SAMSTAG, 30. MAI 2026 | **14.00 - 17.00 UHR**
MIT ANSCHLIESSENDEM APÉRO

Erlebe bei einem Rundgang durch das SPZ einen spannenden Einblick in den Klinikalltag und lerne das Leistungsnetz der Schweizer Paraplegiker-Gruppe kennen.

Als besonderes Highlight runden wir den Besuch mit einem einstündigen Rollstuhl-Parcours ab und erfahren selbst, welche Herausforderungen kleine Hindernisse im Alltag darstellen.

KOSTEN: CHF 15.00 PRO PERSON (EXKL. GETRÄNKE)

ANMELDEN BIS 13. MAI 2026

KONTAKT:

FRANZISKA RAST, 079 222 19 60
KURSE1@FRAUENBUND-SEMPACH.CH



FRAUENBUND SEMPACH

Dienstag, 09. Juni 2026

Fotokurs mit Andrea Fahrer-Mehr



Dienstag: 9. Juni 2026
19.00 – 21.15 Uhr

Andrea Fahrer-Mehr, Fotofachfrau aus Geuensee, führt uns in die Kunst des Fotografierens ein. Es gibt einen informativen und einen praktischen Teil (draussen).

Kursort:
Pfarreizentrum Hildisrieden

Kosten:
CHF 120.00 pro Person

Mitbringen:
Eigenes Natel und eigene Kamera. Falls keine eigene Kamera vorhanden ist, dann bitte melden. Wir finden eine Lösung.

Anmeldung:
Bis Donnerstag 4. Juni 2026
An Mélanie Esenwein, kontakt@fb-hildisrieden.ch
079/262-64-66 oder www.fb-hildisrieden.ch

Organisation:
Frauenbund Hildisrieden



Mélanie Esenwein | Sonnhaldenstr. 36 | 6024 Hildisrieden | 041/558-60-47 | 079/262-64-66 | kontakt@fb-hildisrieden.ch

Mittwoch, 07. November 2026

WORKSHOP - Einführung ins Eisbaden

❄️ **Eisbaden – Frisch, fröhlich, frostig!** ❄️

Mutige aufgepasst – wir gehen wieder baden! Und zwar dort, wo's so richtig *zapfig* ist.

Tauche mit uns ein in ein unvergessliches Wintererlebnis – beim gemeinsamen **Eisbaden**. Ganz nach dem Motto: „Kalt erwischt, warm belohnt!“

🔥 Danach wärmen wir uns auf mit einer heissen, kräftigenden **Gerstensuppe** – gekocht mit viel Liebe – und dazu gibt's **feines Brot vom Eigenbrötler in Wauwil**, wie immer handgemacht und einfach köstlich.

Komm vorbei, hab Spass, überwinde den inneren Schweinehund – und geniesse das warme Miteinander nach dem kühlen Abenteuer!

Tag & Datum: Samstag, 7. November 2026

Ort: Eich (Baden im Sempachersee)

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Referentin: Roland Müller

Kosten: Fr. 80 pro Person inkl. Imbiss

Anmeldung:



oder [online hier](#) oder per Mail an anmeldung@fn-neuenkirch.ch oder per Telefon 079 899 63 86 auf Telefonbeantworter
(bitte keine SMS oder Whats-App, Danke)

Anmeldeschluss: Samstag, 1. November 2026

Organisation: Frauennetz Neuenkirch



Montag, 09. und 23. November 2026

Tanz und Bewegung für die Gesundheit

Ich werde euch mitnehmen in meinen ehemaligen Beruf als Bewegungspädagogin. Entdeckt mit mir Aspekte des Bewegens/ des Tanzes, die gut für die Gesundheit sind und auch Zuhause umsetzbar sind. Das ist vor allem wichtig, wenn man älter wird. Ihr könnt euch für beide oder nur für einen Abend anmelden.

Ich freue mich auf zwei «bewegende» Abende mit euch!

Tag & Datum:	Montag, 09.und 23. November 2026
Ort:	Pfarreisaal Hellbühl
Zeit:	19.00h bis 20.30h
Kosten:	CHF 10 pro Abend
Information:	Bequeme Kleider und rutschfeste Socken
Voraussetzungen	keine
Anmeldung:	www.fmg-hellbuehl.ch oder bei Lilian Gut 078/729 89 50
Anmeldeschluss:	Bis Dienstag 3. November 2026
Organisation:	FMG Hellbühl
Kursleitung:	Silvia Schambron-Leu

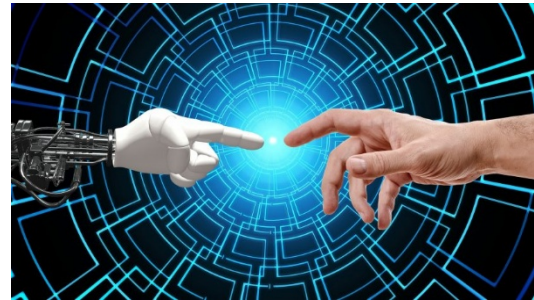


Donnerstag, 14. Januar 2027

Chatbots & Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz ist überall. Sie hilft beim Texten, schlägt Rezepte vor, beantwortet Fragen – und sorgt manchmal für Stirnrunzeln!

Wer sich fragt, was Chatbots eigentlich sind, was sie können, wie sie funktionieren und wie man sie im Alltag sinnvoll nutzen kann, ist bei diesem Abend genau richtig.



In einem verständlichen Einstieg zeigt dir Pirmin Lenherr, was heutige KI-Tools leisten, wie man mit Chatbots wie ChatGPT & Co. spricht und auch, wo ihre Grenzen liegen. Ein paar Aha-Momente und ein Schmunzeln sind garantiert.

Kursdatum Donnerstag, 14. Januar 2027

Zeit 19.00.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

Ort Pfarreizentrum Hildisrieden

Kosten CHF 12.00

Spezielles keine Vorkenntnisse nötig, nur Neugier. Die Mitnahme eines eigenen Gerätes (Handy, I-Pad oder Laptop ist sinnvoll, aber nicht zwingend nötig.

Anmeldung bis Sonntag, 10.01.27 an Silvia Wolf-Graber, 079 377 48 50, finanzen@fb-hildisrieden.ch oder www.fb-hildisrieden.ch



Melanie Esenwein | Sonnenhof 36 | 6024 Hildisrieden | 041/558-60-47 | 079/262-64-66 | kontakt@fb-hildisrieden.ch

Dienstag, 19. Januar 2027

Referat Organspende, Organtransplantation



Warum braucht es Organ- und Gewebespenden? Wie laufen sie ab? Welches sind die gesetzlichen Grundlagen und wo halte ich meinen Willen fest? Über all dies berichtet uns eine Fachperson der Schweizerischen Nationalen Stiftung für Organspende und Transplantation «Swisstransplant» in einem spannenden Referat.

Tag & Datum:	Dienstag, 19. Januar 2027
Ort:	Pfarreisaal Hellbühl
Zeit:	19.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Kosten:	CHF 10.-
Anmeldung:	auf „ www.fmg-hellbuehl “ oder bei Lilian Gut 078/729 89 50
Anmeldeschluss:	Sonntag, 10. Januar 2027
Organisation:	FMG Hellbühl



Donnerstag, 21. Januar 2027

Late Night Painting



Wir fahren gemeinsam nach Kriens, wo wir uns beim Keramik-Malen kreativ ausleben können. Unter fachkundiger Anleitung bemalen wir eine Tasse, einen Becher oder eine Müslischale. Dabei steht uns diverses Material zur Verfügung.

Datum	Donnerstag 21.01.2027
Zeit	19.30 Uhr- ca. 22.00 Uhr
Ort	Luzernerstrasse 7, 6010 Kriens
Kosten	60-70 Fr./Person
Anmeldung	Bis am 06.01.2027
Kontakt	Veronika Aregger, 041 460 13 68, veronika.aregger@fmg-eich.ch

Weitere Termine und Veranstaltungen auf www.fmg-eich.ch,
Facebook [@fmgEich](https://www.facebook.com/fmgEich) oder Instagram [fmg_eich](https://www.instagram.com/fmg_eich)



Freitag, 22. Januar 2027

Indoor-Minigolf

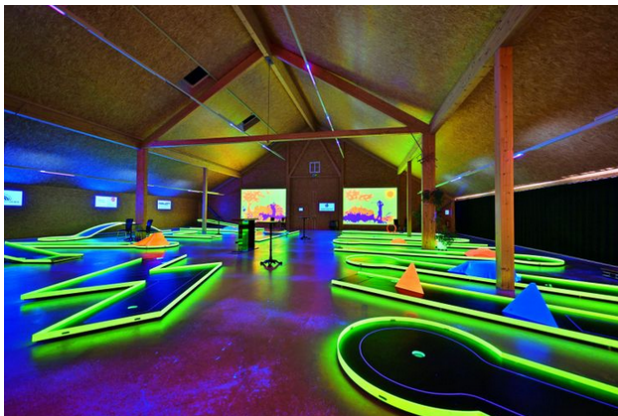
Warum nicht einmal etwas Verspieltes und Aussergewöhnliches?

Indoor-Minigolf mit Schwarzlicht in Ruswil bietet eine besondere Atmosphäre: leuchtende Farben, kreative Bahnen und eine Portion Spass.

Ganz ohne Leistungsdruck entdecken wir gemeinsam die einzelnen Parcours und geniessen das einzigartige Ambiente.

Mit anderen Frauen soll es ein gemütlicher und fröhlicher Ausflug werden.

Nicht nur das Spiel, auch Gespräche und gemeinsames Lachen sollen Raum bieten, uns besser kennenzulernen und einen unvergesslichen Abend zu verbringen.



Tag & Datum:	Freitag, 22. Januar 2027
Treffpunkt	Rain, Parkplatz Pfarreiheim
Zeit:	19:00 Uhr
Anmeldeschluss:	15. November 2026
Kosten:	Eintritt (CHF 14.00)
Anmeldung:	veranstaltungen@frauenbundrain.ch
Organisation:	Frauenbund Rain



Dienstag, 23. Februar 2027

Vertrauen statt Erziehung - und ganz Vieles kommt von selbst!

Ein Referat von Esthi Wildisen

Lern- und Lebenswerkstatt Hochdorf / The Work-Coach für Familien
und Selbstliebe, Autorin, Beziehungsstärkerin



Dienstag, 23. Februar 2027

19.30 - 21.30 Uhr

Im Kolpingraum Stella Maris, Eicherstrasse 17, Sempach

In diesem Referat lernen Sie den Zusammenhang zwischen Ihrem Denken (Überzeugungen, Mustern, Bewertungen) und Ihrer Art, wie Sie Ihre Kinder erziehen und Ihre Beziehungen gestalten, kennen. Sie lernen einen Weg kennen, wie Sie diese Muster einfach auflösen können und dadurch gelassen durch den Familienalltag kommen, statt sich von den Kindern genervt, gestresst oder verärgert zu fühlen. Damit Sie als Mama / Papa Ihre Kinder so begleiten können, wie Sie es sich von Ihrem Herzen her wünschen.

Ausserdem: Was ist überhaupt ein „schwieriges“ Kind? Wie können wir unsere Kinder auch in schwierigen Situationen einfühlsam und liebevoll begleiten? Und wie können wir uns selber helfen, mit unseren belasteten Gefühlen den Kindern gegenüber umzugehen?

Kosten:

CHF 25.00

Anmeldung

bis Montag, 15. Februar 2027

Kontakt & Anmeldung:

www.frauenbund-sempach.ch/kreis-junger-eltern, 079 916 59 58
kje_anlass@frauenbund-sempach.ch



FRAUENBUND SEMPACH

