

Frauenvereine Oberer Sempachersee

Jahresprogramm 2024/25

Hellbühl

Sempach

Neuenkirch

Eich

Hildisrieden

Rain

Zykluswissen – Josianne von Quittenduft



Der weibliche Zyklus ist mehr als die Mens. Jeden Monat durchleben wir Frauen vier innere Jahreszeiten. Im inneren Frühling, Sommer, Herbst und Winter ticken wir nicht immer gleich. Das macht sich in Stimmungsschwankungen, mieser Laune und wechselndem Energielevel bemerkbar. Sobald wir lernen, die Qualitäten der verschiedenen Phasen clever für uns zu nutzen, wird der Zyklus zu einem grossen Geschenk. Das Wissen um unsere wahre innere Natur hilft uns, uns (wieder) mit

uns selbst zu verbinden und den Alltag leichter zu gestalten.

Seit zehn Jahren erinnert Josianne von Quittenduft Frauen an ihre inneren vier Jahreszeiten. Praktisch, sympathisch und mit ganz viel Schalk zeigt sie uns, warum Zykluswissen eine Superkraft ist und wie wir unser Leben damit «bloody brilliant» gestalten.

Datum / Zeit: Donnerstag, 22. Februar 2024, 19.00 Uhr

Ort: MZR Windrädli, Berstrasse 8, Neuenkirch

Referentin: Josianne Hosner

Autorin von «Back to the Roots -
Zyklisch leben mit immenser Freude»

Kosten: **CHF 25 für Mitglieder / 30 für Nicht-Mitglieder**

bezahlen vor Ort / Bar oder TWINT

Anmeldung:



oder per E-Mail
anmeldung@fn-neuenkirch.ch

Anmeldeschluss: 10. Februar 2024

Line-Dance für Anfänger & Fortgeschrittene



Line Dance wird alleine, ohne festen Partner, in einer Gruppenformation, in Linien oder nebeneinander getanzt. Die Tänze sind oft passend auf ein bekanntes Lied choreographiert. Sie bestehen aus einer vorgegebenen Schrittfolge, die sich wiederholt. Verschiedene Schwierigkeitsgrade werden angeboten, daher

sind die Kurse für jedes Alter geeignet. Line Dance wird vorwiegend zu Countrymusik, zu Standard und latein-amerikanischer Musik wie Cha-Cha-Cha oder Rumba getanzt. Auch Männer sind herzlich willkommen.

Tag & Datum: Jeweils Montags 22.4. / 29.04. / 6.5 / 13.5 / 27.5

ANFÄNGER 19.30 bis 20.25 Uhr

Zeit:

FORTGESCHRITTENE 20.35 bis 21.30 Uhr

Ort:

Mehrzweckraum Windrädli, Bergstr. 8a, Neuenkirch

Mitnehmen:

T-Shirt mit Jäckli und leichte Schuhe
(keine weiche Sohle)

Leitung:

Annemarie Bucher, Malters, Instruktorin

Kosten:

CHF 100.– pro Kurs für 5 Lektionen à 55 min
Bezahlen vor Ort / Bar oder TWINT

Anmeldung:

Anfängerkurs

Fortgeschrittenenkurs



oder per Mail anmeldung@fn-neuenkirch.ch

Anmeldeschluss: 12. April 2024

Organisation: Frauennetz Neuenkirch

Organisation: Frauennetz Neuenkirch

Talente und Berufung erkennen – Vortrag Handanalyse mit Denis Held



Die moderne Handanalyse hat nichts mit Wahrsagerei oder Zukunftsdeutung zu tun. Sie zeigt vielmehr auf, wer du bist und was in dir steckt. Die Talente, Stärken und die Berufung werden in einem aussagekräftigen Persönlichkeitsprofil aufgezeigt. Frau Denis Held führt uns durch diesen spannenden Abend. Die Teilnehmenden erhalten zusätzlich einen Überblick, wie die einzelnen Herzlinien gedeutet werden sowie eine persönliche Schnupperversion einer Handanalyse.

Tag & Datum: Dienstag, 23. April 2024
Ort: Stella Maris, Sempach
Zeit: 19.00 Uhr
Referentin: Denis Held, erkenne-dich-selbst.ch
Kosten: CHF 20.-
Anmeldung: Franziska Rast, 079 222 19 60 ,
kurse1@frauenbund-sempach.ch oder
direkt über Anmeldeformular auf der
Homepage
Anmeldeschluss: Montag, 22. April 2024
Organisation: Frauenbund Sempach

Ladies Night

In der Festhalle SEEPARK, Sempach



Wir laden euch für die 1. legendäre und unvergessliche Ladies Night in die Festhalle SEEPARK Sempach ein. Alle Frauen mit ihren Freundinnen sind herzlich willkommen. Für Speis und Trank ist gesorgt inkl. Barbetrieb. Für Unterhaltung sorgt die Band Mosaïq "vier Frauen - vier starke Stimmen" (vormals HÄRZ). Erstes Konzert findet um 19.00 Uhr statt. Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen.

Tag & Datum: Freitag, 26. April 2024
Ort: Festhalle SEEPARK, Sempach
Zeit: ab 18.00 Uhr
Kosten: CHF 45.00
(exkl. Wein / Bar-Konsumationen)
Anmeldung: anmeldung@frauenbund-sempach.ch,
079 542 00 06 oder direkt über das
Anmeldeformular auf der Homepage
Anmeldeschluss: Freitag, 19. April 2024
Organisation: Frauenbund Sempach - Frauezyt

Glaube nicht alles, was du denkst!

Wie beeinflussen belastende Gedanken und Überzeugungen deine



Beziehungen und dein Leben? Und wie löst du sie auf, damit du immer liebevoller und wertungsfreier wirst?

Tag und Datum: Donnerstag, 25. April 2024

Ort: Mehrzweckraum Chileweg, Chilestrasse 3, Rain

Zeit: 19.30 – ca. 21.30 Uhr

Referentin: Esthi Wildisen, Autorin, Coach für The Work of Byron Katie, Hochdorf, <https://esthiwildisen.ch>

Kosten: CHF 15.– Mitglieder/CHF 20.– Nichtmitglieder

Anmeldung: veranstaltungen@frauenbundrain.ch, 079 256 91 71
oder www.frauenbundrain.ch/anmeldung

Anmeldeschluss: Montag, 15. April 2024

Organisation: Frauenbund Rain



Besichtigung Rega-Basis Erstfeld



Wir erfahren an diesem Abend viel Spannendes über den Einsatzbetrieb und die Arbeit der Rega. Vor Ort dürfen wir die Basis mit Helihangar besichtigen, und wenn möglich auch den Helikopter, falls dieser nicht im Einsatz ist.
Die Führung dauert ca. 90 Minuten.

Datum	Donnerstag, 6. Juni 2024
Zeit	19.00 Uhr
Ort	Rega-Basis Erstfeld
Anmeldung / Anmeldeschluss	bis 25. Mai an priska.kaufmann@fmg-eich.ch oder 079 671 14 69
Bemerkung	<u>Treffpunkt:</u> Für Fahrgemeinschaften 17.50 Uhr Schulhaus Eich oder 18.00 Uhr Parkplatz Seevogtei Sempach
	Weitere Termine und Veranstaltungen auf www.fmg-eich.ch , Facebook @fmgEich oder Instagram fmg_eich

Sommerkino-Abend



Ein genussvoller Frauenabend mit feinem Drink in gemütlicher Atmosphäre, ein guter Film, danach ein Kaffee, etwas Süßes und die Gelegenheit sich auszutauschen. All das an einem – hoffentlich – lauen Sommerabend.

Der Film wird im Sommer bekannt gegeben. Lasst euch überraschen!:

Tag & Datum:	Freitag, 23. August 2024
Zeit:	Ab 19.30 Uhr gibt es einen schönen Apéro Filmstart 20.30 Uhr
Ort:	Mehrzwecksaal, Schulhaus, Sempach Station
Kosten:	Türkollekte
Anmeldung:	nicht erforderlich
Organisation:	Frauennetz Neuenkirch

Führung in der Kehrichtverbrennungsanlage Renergia

Die Kehrichtverbrennungsanlage Renergia in Perlen ist seit 2015 in Betrieb. Sie verbrennt seither rund um die Uhr unseren Abfall und liefert kontinuierlich Wärme und Strom. Auf einem geführten Besuchrrundgang erhalten wir viele spannende Informationen und Einblicke.

Tag & Datum:	Dienstag, 10. September 2024
Ort:	Renergia, Perlen
Zeit:	Führung 15.00 Uhr
Treffpunkt:	14.15 Uhr Dorfparkplatz Hellbühl um Fahrgemeinschaften zu bilden
Dauer:	90 Minuten
Kosten:	CHF 5.00 / Nicht-Mitglieder CHF 10.00
Information:	Bitte bequeme, absatzlose Schuhe tragen. Aus Sicherheitsgründen kann die Führung von Personen, welche auf einen Rollstuhl oder eine Gehilfe angewiesen sind, nicht besucht werden.
Anmeldung:	an fmg-hellbuehl@gmx.ch oder bei Lilian Gut 078 729 89 50
Anmeldeschluss:	02.09.2024
Organisation:	FMG Hellbühl

2-Tageswanderung



Die Herbstwanderung des Frauenbundes Hildisrieden ist bereits zu einem beliebten Angebot im Jahresprogramm geworden. Sie findet immer am 2. Septemberwochenende statt. Wir übernachten in einer SAC Hütte und erleben dabei die

Gesellschaft als Gruppe sowie das einmalige Hüttenfeeling. Mit dem erfahrenen Wanderleiter Thomas Pfister fehlt es uns auch dieses Jahr bestimmt nicht an unvergesslichen Höhepunkten.



Voraussetzung für die Teilnahme ist der Spass am Wandern in einer Gruppe bei einer täglichen Wanderzeit von 4 bis 5 Stunden. Wir freuen uns auf viele begeisterte neue und bereits erfahrene Teilnehmende.

Tag & Datum:	SA/SO, 14./15. September 2024
Ort:	Noch offen
Zeit:	6:00 Uhr
Wanderleiter:	Thomy Pfister
Kosten:	Ca. 150.00
Anmeldung: an	Anna Pfister, medien@fb-hildisrieden.ch , 041 460 08 85 oder www.fb-hildisrieden
Anmeldeschluss:	FR, 16. August 2024
Organisation:	Frauenbund Hildisrieden

Vortrag Ernährungsberatung

Säuren- Basenhaushalt

Welchen Einfluss hat der Säuren-Basenhaushalt auf unser Wohlergehen. Die Ernährungsberaterin Yvonne Sommer vermittelt uns dazu wertvolle Informationen. Sie zeigt auf, wie wir im Alltag mit der Ernährung die Säure-Basen-Balance unterstützen können. Was beinhaltet eine Vitalstoffreiche Ernährung für Frauen? Was ist bezüglich der Ernährung während der Menopause zu beachten? Wie können wir mit der Ernährung auf Osteoporose einwirken? Dies sind weitere Themen welche der Vortrag beinhaltet.

Tag & Datum: Dienstag, 14. Januar 2025
Ort: Pfarreisaal, Hellbühl
Zeit: 19.30 Uhr
Kosten: CHF 20.00 / Nicht-Mitglieder CHF 25.00
Anmeldung: an fmg-hellbuehl@gmx.ch oder bei
Anna Furrer 079 126 74 67
Anmeldeschluss: 13. Dezember 2024
Organisation: FMG Hellbühl

Qigong-Schnupperkurs



Qigong ist eine chinesische Bewegungs- und Meditationskunst, die dir hilft in deine Mitte zu kommen. Durch die Qigong-Praxis erlebst du mehr Vitalität, innere Ruhe, Gesundheit und Lebensfreude.

Tag und Datum: Dienstags, 28. Januar/4./11. und 18. Februar 2025

Ort: Aula, Schulhaus Feldmatt, Rain

Zeit: 19.00–20.15 Uhr

Ausrüstung: bequeme Kleidung, Mätteli oder Woldecke

Kursleitung: Beat Gassmann, Naturheilpraktiker und Qigong-
Lehrer, Römerswil, www.beatgassmann.ch

Kosten: CHF 100.– für vier Kursabende

Anmeldung: veranstaltungen@frauenbundrain.ch, 079 256 91 71
oder www.frauenbundrain.ch/anmeldung

Anmeldeschluss: Dienstag, 21. Januar 2025

Organisation: Frauenbund Rain



Brändi Dog Spieleabend

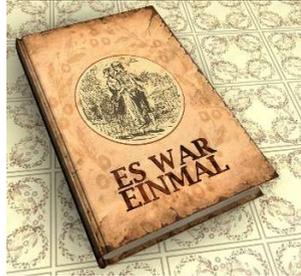


Hast du Lust in gemütlicher Runde einen lustigen Spieleabend zu verbringen?
Wir spielen zusammen das bekannte Brändi Dog und werden auch die Kaffee- und Schwatzpause nicht zu kurz ausfallen lassen.

Datum	Donnerstag, 30. Januar 2025
Zeit	19.00 Uhr
Ort	Pfarreisaal Eich
Anmeldung / Anmeldeschluss	bis 27. Januar an priska.kaufmann@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)

Märchenstunde



Märchen sind frei erfundene fantasievolle Geschichten. Das Eintauchen in die Märchenwelt fasziniert Kinder und Erwachsene und Sue Bachmann versteht die Kunst des Erzählens! Zauberhaftes, Gfürchiges und Wundersames wird Dank ihr besonders lebendig. Wir dürfen gespannt sein, welche Geschichte sie uns erzählen wird. Ob sie mit „Es war einmal ...“ beginnt?

Tag & Datum: MI, 19. März 2025
Ort: Aula Zentrum inPuls Hildisrieden
Zeit: 14:00
Kosten: CHF 8.00
Anmeldung: an Janine Brunner, familien@fb-hildisrieden.ch
Anmeldeschluss: FR, 14. März 2025
Organisation: Frauenbund Hildisrieden