



Regionaler Besuchsdienst

Eich · Hellbühl · Neuenkirch · Rain · Sempach · Sempach-Station

079 484 49 19

Jahresprogramm und Weiterbildungen 2024

Donnerstag, 25. April, 19.30

**Mehrzweckraum
Schulhausstrasse 2, Sempach Station**

17. Generalversammlung

Donnerstag, 23. Mai, 19.00

Conventus, Neuenkirch

„Humor & Lachen als Ressourcen“

**Mirjam Christen, Lebens- und Humorberaterin, freiwillige Mitarbeitende BSUECH,
www.mirjam-christen.ch**

Wertschätzender Humor und heitere Gelassenheit versöhnen uns mit unseren Schwächen und sind uns Rettungsanker in herausfordernden Situationen. Heiterbeschwingte und tief sinnig-erhellende Impulse zeigen auf, was «Humor» ist, wie Humorfähigkeiten trainiert werden können und wie es gelingt, sich selbst auf den Arm zu nehmen.

Mittwoch, 11. September, 19.00

Meierhöfli, Sempach

„Ganzheitlich wohlfühlen – durch Bewegung von Körper und Geist“

**Daniela Joss, Pilates- und Meditationstrainerin und Mentalcoach,
freiwillige Mitarbeitende BSUECH, www.daniela-joss.ch**

An diesem Abend erhältst du zu Beginn eine kurze Erklärung, wie Gedanken, Gefühle und der Körper zusammenspielen. Es folgen sanfte Bewegungen (Pilates), die keine Sportkleider und keine Trainingsmatte benötigen. Die Übungen sind gut umsetzbar für Personen jeglichen Alters und zielen auf die körperliche, wie auch auf die geistige Bewegung ab. Am Ende der Stunde gibt es eine Entspannungsübung. Ein achtsamer Abend – für Dich.

**Freitag/Samstag, 22./23. November 2024 und
17./18. Januar 2025**

Ref. Kirchenzentrum, Sempach

„Kurs Sterbende begleiten“

Kursleitung: Irene Meyer Müller und Luzia Marty, Eschenbach
Der Kurs wird nach den Sommerferien ausgeschrieben.

Freitag, 29. November, 19.00

Ref. Kirchenzentrum, Sempach

„Adventliches Dankeschön-Treffen“

Das gemütliche Treffen soll ein kleines Dankeschön sein an alle freiwilligen Mitarbeitenden und Gelegenheit bieten, Zeit miteinander zu verbringen und sich auszutauschen.