



Seelsorgeeinheit Appenzell

**ST. MARTIN
SCHWENDE**



Wie geht's dir?

Leben in Balance

Ein Informationsabend für Frauen und Männer
mit vollem Alltag

Mittwoch | 28.01.2026 | 19.00 - 21.00 Uhr
Pfarreiheim St. Martin
Schulhausstrasse 12 | 9057 Schwende AI

Leben im Gleichgewicht – Wie geht es mir?

Arbeit, Familie und Beziehungen geben unserem Leben Sinn und Halt. Doch manchmal wird alles zu viel. Wir wollen allen gerecht werden – und merken dabei kaum, wie unsere eigene Kraft schwindet. Dann tut es gut, innezuhalten und sich zu fragen: **Wie geht es mir?**

Wie sieht mein Alltag aus? Was tut mir gut – und was ist zu viel? Was fehlt mir?

Ein Abend mit Impulsen, die gut tun: mit einem Vortrag, alltagsnahen Beispielen und Zeit zum Nachdenken. Für alle, die ihren Blick erweitern möchten.

Die Frauen- und Müttergemeinschaft AI und der Bäuerinnen- und Landfrauenverband AI laden herzlich ein. Alle Interessierten – Frauen und Männer – sind willkommen.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Kampagne "Chomm, vezöll doch» statt. Eintritt frei.

Referentin

Tânia Soares

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

Kontakt

Isabell Manser

078 739 81 41 | isabell.manser@hotmail.ch