



Seelsorgeeinheit Appenzell

**MARIA HILF
HASLEN-STEIN**



Wie geht's dir?

Fitness für die Seele

Ein Informationsabend für Frauen und Männer:
Training für Kopf und Herz

Mittwoch | 11.03.2026 | 19.00 - 21.00 Uhr
Pfarrhaus | Dorfstrasse 53 | 9054 Haslen

Fitness für die Seele



Stark im Kopf, leicht im Herzen – so geht seelische Power!

Wir wissen, was hilft, wenn der Rücken schmerzt. Aber was hilft, wenn die Seele müde ist? Wenn der Alltag tobt und der Kopf nicht mehr zur Ruhe kommt? **An diesem Abend geht es um einfache, alltagstaugliche Wege, um mental fit zu bleiben.**

Erfahren Sie:

- wie Sie Gedanken und Gefühle besser verstehen
- wie Sie auch mit wenig Zeit auftanken
- wie kleine Schritte im Alltag eine grosse Wirkung haben
- wo Ihre persönlichen Kraftquellen liegen

Ein bodenständiger Abend – stärkend, herzlich, verständlich.

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

Andrea Brodbeck

077 528 92 30 | fmg@kath-schlatt.ch