

Anmeldung

Bis 1. August 2024 mit beiliegender Anmeldekarte an:
Cool, Christliche Organisation von Lesben, 3000 Bern
oder per Mail: info@cool-schweiz.ch

Telefon Wochenendleitung: 077 460 20 44

Adresse am Wochenende:

Begegnungszentrum Rüdlingen, 8455 Rüdlingen

Telefon 044 867 09 02

info@begegnungszentrum.ch www.begegnungszentrum.ch

Anreise

Mit der Bahn

Ab Zürich HB mit der S 9 nach Rafz.

Von dort mit dem Bus 675 direkt vor

die Heimstätte in Rüdlingen, Haltestelle Sandgruben

Ab Winterthur mit der S 12 nach Henggart.

Von dort mit dem Bus 675 direkt vor

die Heimstätte in Rüdlingen, Haltestelle Sandgruben.

Mit dem Auto

Zürich > Kloten > Embrach > Flaach > Rüdlingen

Kosten

Doppelzimmer mit Vollpension

(fliessendes Kalt- und Warmwasser, Dusche/WC auf der Etage)

Samstag bis Sonntag Fr. 166.00

Freitagabend bis Sonntag Fr. 236.00

plus Nachtessen am Freitag Fr. 24.00

Einzelzimmer mit Vollpension

(fliessendes Kalt- und Warmwasser, Dusche/WC auf der Etage)

Samstag bis Sonntag Fr. 177.00

Freitagabend bis Sonntag Fr. 242.00

plus Nachtessen am Freitag Fr. 24.00

Tagungsbeitrag

Fr. 50.00

Was uns trägt



17./18. August 2024
In Rüdlingen (SH)

Cool

Christliche
Organisation
von Lesben

Was uns trägt

Liebe Coolfrauen

Das Thema des Wochenendes, besonders das Titelbild haben mich inspiriert, eine Hand als Symbol zu wählen. Die Hand als Symbol für „was uns trägt“ mit den sieben Aspekten der Resilienz = Psychische Widerstandskraft, Fähigkeit, schwierige Situationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Ich habe folgende Zuweisungen gewählt:

Daumen	Akzeptanz
Zeigefinger	Positive Zukunftsplanung
Mittelfinger	Lösungsorientierte Ziele
Ringfinger	Optimismus
Kleiner Finger	Opferrolle verlassen
Handfläche	Enge Bindungen
Arm	Verantwortung übernehmen

Wenn ihr diese Aspekte betrachtet, was könnte euch helfen, schwierige Situationen gut zu überstehen?

- Akzeptieren wie die Situation gerade ist?
- Die Opferrolle verlassen und sich auf positive, lösungsorientierte Ziele fokussieren?
- Sind es vor allem enge Bindungen, die tragen?

Mir scheinen alle Aspekte wichtig und zudem bewegt mich die Frage: Gibt es noch eine andere Dimension, die mich trägt, meinen Glauben, meine Spiritualität, ...?

Ich freue mich, mit euch zusammen dieses Thema zu vertiefen.

Herzlichst

Susanne



Es ist möglich, bereits am Freitagabend 18. August einzutreffen, mit Nachtessen um 18 Uhr oder ohne.

Samstag	17. August 2024
ab 9.30 Uhr	Eintreffen und Zimmerbezug
10.00 Uhr	Gemeinsamer thematischer Einstieg
	Mittagessen
	Verschiedene Themeninseln und/oder freie Zeit
	Nachtessen
	Gemütliches Beisammensein mit Musik nach Wunsch
Sonntag	18. August 2024
	Morgenessen
	Besinnliche Feier
	Themeninseln oder freie Zeit
	Mittagessen
	Ausklang
15.00 Uhr	Tagungsabschluss

Wir werden am Samstagvormittag ins Thema eingeführt. Danach können die beiden Tage nach den eigenen Bedürfnissen gestaltet werden. Es werden Themeninseln angeboten, zum Austauschen in einem geschützten Raum oder um sich zu bewegen. Du bist frei, an welchen du teilnehmen möchtest oder nicht. Du darfst einfach Sein und das Zusammensein genießen, grad so, wie es für dich stimmt.

Themen-Inseln

- **Kreistanz**
- **Wellness**
- **Biografisches Erzählcafé zum Thema**
«was mich getragen hat – was mich trägt.»
- **Cool-Wochenende**
Wie / wo weiter?
- **Ad hoc Angebote**
Shibashi, Spazieren, Schwimmen, Musikhören, Vereinsarbeit