

Workshops

Workshop 1

Stadttrudgang über Frauen – für Frauen

Aaraus weibliche Seite erkunden: Nebst einem Stadttrudgang im klassischen Sinn erkunden wir die wichtigsten Sehenswürdigkeiten in der Altstadt und verschiedene weitere Stationen aus dem Blickwinkel der Frauen. Dabei lernen die Teilnehmerinnen spannende weibliche Persönlichkeiten aus Aaraus Geschichte kennen.



Stadtführerin von aarau info
www.aaraufinfo.ch

Workshop 2

Lustvoll aus der Abfall-Falle

Hinter jedem Konsumgut stehen Rohstoffe. Diese sind begrenzt. Weltweit steigt der Konsum und somit der Ressourcenverbrauch. Vielerorts übersteigt die Nutzung natürlicher Ressourcen deren Regenerationsfähigkeit stark. Ein sorgsamer Umgang mit unseren Rohstoffen schont die Umwelt und zahlt sich auch wirtschaftlich aus. Wir laden Sie ein, mit uns zusammen auf eine interessante und spielerische Abfallreise zu gehen.



Aargauer Katholischer Frauenbund
Fachgruppe Staat
www.frauenbund-aargau.ch

Workshop 3

Lebendige Sexualität – Hinwendung zur eigenen Sinnlichkeit und Erotik

Sexuelle Vitalität ist Teil unserer Lebensenergie. Sie kann immer wieder neu wahrgenommen und gestaltet werden. Im Workshop erhalten Sie Impulse, wie Sie die verschiedenen Facetten Ihrer Erotik klarer erkennen können. Wir thematisieren das Wechselspiel von Nähe und Distanz, Nehmen und Geben, Bewegung und Stille sowie innere Bilder. Theoretische Inputs, Wahrnehmungsübungen sowie Anregungen aus Kunst und Film laden Sie ein, der eigenen Sexualität mit Interesse und Experimentierlust zu begegnen.



Annelise Aeschlimann, Bern
MSc Psychologin FSP, Sexualtherapeutin DAS
www.sexual-sprechstunde.ch

Workshop 4

Linedance

Einfache Schritte, motivierende Country Musik und jede Menge Spass. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und auch mit zwei linken Füßen macht es Freude.



Vicky Alexander, Wildegg
Fitnesstrainerin
www.vickysfitnesszone.com

Workshop 5

«Auf Sparflamme?» Warum weniger mehr ist

Der spirituelle Übungsweg der Achtsamkeit macht das Wenige zum Prinzip. Er lädt ein, sich immer mehr zu reduzieren, die beobachtende Wachheit in den Augenblick zu lenken und dort zu verweilen. Was ist in diesem Augenblick, wenn ich all meine Energie lasse, ihn zugleich in der Hand zu behalten? Im Workshop experimentieren wir mit Elementen aus diesem Übungsweg. Wie passt Achtsamkeit in unsere Alltags- und wie zu unseren Spiritualitäten? Wohin führt uns die Überzeugung, dass weniger mehr ist?



Brigitte Becker, Zürich
Theologin, Pfarrerin
www.brigittebecker.me

Workshop 6

Energievoll Sitzungen leiten

Sitzung, Besprechung, Konferenz – Gespräche am Sitzungstisch gehört heute zum Alltag. Gut vorbereitete und professionelle Sitzungen sind motivierend und führen zum Ziel. Dieser Workshop behandelt die Planung, Vor- und Nachbereitung sowie die Durchführung der Sitzung von den organisatorischen Aspekten her. Zudem befassen wir uns mit weiteren Themen wie: Sitzungsleitung, Sitzungsregeln, Protokoll und schauen die möglichen Konfliktpotenziale an.



Marlène Campiche, Aarau
Geschäftsführerin
www.frauenzentrale-aargau.ch

Workshop 7

Kritzel dich ins Glück – Zen-Doodle und mehr

Kritzeln als Kreativitäts- und Entspannungstechnik. Wir machen spielerische und lustvolle Zen-Doodle (=Zen-Gekritzel) Übungen. Lassen Sie sich von sich selbst überraschen von Ihren eigenen Kreationen. Das Schöne dabei: keinerlei Vorkenntnisse nötig, Neugier und Entdeckungsfreude reichen vollauf.



Antonia Camponovo, Ennetbaden
Lehrerin für Bildnerisches Gestalten

Workshop 8

Gottes Schöpfungskraft

Moni Egger erzählt die biblische(n) Schöpfungsgeschichte(n) Genesis 1-2. Hier zeigt sich die Welt, wie sie von Gott ursprünglich gedacht war, gegründet in Ordnung und Kreativität. In der anschließenden Vertiefung folgen wir der Energie der Schöpfung und räumen mit ein paar alten Vorurteilen auf (Rippe lässt grüssen).



Moni Egger, Thalwil
Theologin, Märchenerzählerin,
FAMA Redaktorin
www.matmoni.ch, www.fama.ch

Workshop 9

Frauenpower im Kunsthaus Aarau: Künstlerinnen und Frauenportraits

Wir besuchen die Sammlung und einen Teil der aktuellen Ausstellung im Kunsthaus Aarau und betrachten Frauenportraits aus verschiedenen Jahrhunderten. Werke von Künstlerinnen finden sich in Sammlungen oft erst ab Anfang 20. Jahrhundert. Wir beleuchten diese Biografien und Bilder und setzen uns mit dem typisch Weiblichen dieser Arbeiten auseinander.



Brigitte Haas, Suhr
Gymnasiallehrerin und Fachlehrerin
für Bildnerisches Gestalten, Dozentin FHNW,
Kunsthistorikerin
www.aarguerkunsthaus.ch

Workshop 10

Energie im Essen, der Powersnack

Powerfood aus aller Welt versus handgepflücktes Gemüse und Obst aus dem eigenen Garten. Unser Körper braucht täglich neue Energie um zu funktionieren. Wieviel Energie wir brauchen, ist eine einfache mathematische Formel, oder? ODER? Was ist Energie? Ist Energie gleich Energie? Einflussfaktoren? Gedanken-Workshop und Diskussion inklusive gemeinsame Herstellung eines Powersnacks.



Brigitte Herde, Seon
vegetarische Gastro-Köchin
mit eigener Kochschule
www.kochenundmehr.ch

Workshop 11

Energie spüren / Energie sprühen – Bewegungs- und Theaterworkshop

Mit Bewegungs- und Körperübungen loslassen und im Hier und Jetzt ankommen: Was brauche ich, um mich zu stärken? Was ist es, was mich bewegt? Und was möchte ich, im Kleinen wie auch im Grossen, bewirken? In Theaterübungen gehen wir diesen Fragen auf den Grund, lassen Wünsche und Träume mit der Realität kollidieren und entwickeln fiktives szenisches Material. Mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe.



Deborah Imhof, Zürich
Theaterpädagogin

Workshop 12

Ein Jugendlicher Messerstecher – Monster oder Opfer?

«Die drei Richter starren mich schweigend an, genauso die Zuschauer und die Journalisten. Sie haben genug über meine Person gehört. Sie wissen, wer ich bin: Sebastian Bischof. 20 Jahre alt. Jetzt wollen sie hören, was ich getan habe.» In ihrem Buch «Gebaltete Wut» beschreibt Petra Ivanov, wie ein Jugendlicher aus einer scheinbar heilen Welt geradewegs in eine Katastrophe schlittert. Lesung mit anschließender Diskussion über Jugendgewalt.



Petra Ivanov, Zürich
Schriftstellerin
www.petraivanov.ch

Workshop 13

Wasser-Ritual - Die Energie des Wassers in seiner Schönheit und Kraft

Gemeinsam hören wir die vielen Töne des Wassers, hören etwas über seine Kraft, seine Symbolik, seine ganz eigene Energie, all seine Formen und seine Gestaltwandlung. Wir gehen zum Fluss und stimmen uns ein, schwingen mit, lassen uns überraschen was uns entgegenkommt. Ehren und wertschätzen diese Ausdrucksform in ihrer Schönheit und spüren unsere Dankbarkeit für dieses Lebenselixier, ohne das wir nicht auf der Erde als Menschen existieren können. Wir suchen nach Geschichten aus den weisen Büchern, in den überlieferten Märgen, und aus uns. Verbunden, belebt, erfrischt, bewegt kehren wir zurück aus der Begegnung mit dem Wasser.



Sibylle Killer, Enneturgi
Ritualleiterin, Astrologin,
Psych. Pflegefachfrau
www.diversita.jimdo.com,
www.beg-leiten.ch

Workshop 14

Heilkräuter / Zauberkrauter

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Heilkräuter. Sie erfahren vieles über die Geheimnisse der Kräuterheilkunde im Mittelalter und in der Gegenwart. Sie erhalten Tipps über das Sammeln, Trocknen und Lagern der Kräuter und stellen Ihre eigene Tinktur her, um Ihr Immunsystem zu stärken.



Lisetta Loretz Cramer, Brunegg
Lebens- und Gesundheitsberaterin
www.lisetta-loretz.ch

Workshop 15

Kontemplation

Kontemplation als gegenstandslose Meditation verbindet die Übung des Zazen – Sitzmeditation – mit dem Erfahrungsweg der christlichen Mystik. Das Sitzen im Schweigen stärkt das Energiefeld in der Gruppe und erhöht die energetische Schwingung der Einzelnen. Meditation im Stil des Zen bewirkt, dass wir präsent und achtsam zentriert sind und so unsere schöpferischen Fähigkeiten entfalten können. Wir sind Teil eines evolutionären Ganzen, das sich in Richtung Höherentwicklung bewegt. Ziel ist das Erwachen zum eigenen Wesen, zur Einheit und zu einem Leben in Liebe zu allen Geschöpfen.



Claudia Nothelfer, Boniswil
Theologin und Kontemplationslehrerin
Via Integrals
www.bildungundpropstei.ch

Workshop 16

Online versus Offline – was bringt den Erfolg?

Heute wird nicht mehr die Frage gestellt, ob ein starkes Netzwerk wichtig ist, es steht nur noch die Frage im Fokus: Wie baue ich mein Netz auf und wie pflege ich es?

Petra Rohner beantwortet diese Frage aus ihrer Erfahrung heraus. Als Dozentin zum Thema Social Media im Bewerbungs- und Rekrutierungsprozess betreut sie stellensuchende Kadermitarbeitende, die sich zum Teil neu positionieren müssen. Welche Hilfsmittel stehen zur Verfügung, wenn man sich bewusst dafür einsetzt?



Petra Rohner, Dintikon
Dozentin, Seminarleiterin,
Geschäftsführerin femdat.ch
www.petrarohner.ch

Workshop 17

Auenschutzpark Aargau (Exkursion)

Pioniergeist, Begeisterung und Durchhaltewillen – verschiedenste Akteure setzen ihre Energie für den Auenschutzpark Aargau ein. Was Natur und Bevölkerung damit geschenkt wird und dass ein Nebeneinander von Wasserenergie-Nutzung und Auenschutz möglich ist, zeigt die Exkursion mit dem Naturama Aargau durch die Auenlandschaft zwischen Biberstein und Aarau.

Wichtig: gute Schuhe, Kleidung der Witterung entsprechend, Sonnen-/Regenschutz, evtl. Feldstecher und Getränk für unterwegs.



Karin Rupprecht, Naturama Aarau
Biologin
www.naturama.ch

Workshop 18

Wild auf Wald

Brennholz-Lieferant, Kalorien-Quelle, Photosynthese-Fabrik und Kraftort – der Wald ist Energiequelle pur. Das Thema «Energie» bildet den roten Faden beim Rundgang durch die Naturama-Sonderausstellung 2016 zum Aargauer Wald und dem Blick in weitere Räume des Aargauer Naturmuseums.



Bea Stalder, Naturama Aarau
Erwachsenenbildnerin, Journalistin
www.naturama.ch

Workshop 19

Wut im Bauch – Der Hungeraufstand Jesu im Tempel, Mk 11.

Es ist ungewohnt, den Hunger in der Bibel wahrzunehmen. Meist lesen wir die Texte aus Sicht der Satten. Doch als Wohlgenährte haben wir keine Ahnung, wie Hunger lastet, wütet, wirkt. Ich möchte eine Lektüre entwickeln, die uns auch als Satte ermöglicht, den Hunger zu sehen und von den Menschen, die mit ihm gerungen haben, zu lernen. Wir lesen gemeinsam Mk 11, gehen Schritt für Schritt vor und stellen uns der Wut, die auftaucht. Welche Energien setzt das frei bei uns?



Luzia Sutter Rehmann, Binningen
Studienleiterin Arbeitskreis für Zeitfragen, Biel/
Neutestamentlerin Uni BS
www.theolrel.unibas.ch

Workshop 20

Und wenn es doch auf Sie ankommt? - Wie Ihre Energie die Welt verändern könnte

In diesem Workshop geht es darum, dass Sie Ihre eigene Energie erfahren als Kraft, die die Welt bewegen kann. Die grossen politischen Themen und Ereignisse berühren Ihr Leben ebenso wie die privaten, persönlichen Geschichten. Wenn Sie offen und neugierig erkunden, wie Sie Ihre Energie darin einsetzen, könnten Sie mehr als eine Überraschung erleben - besondere Momente in der Begegnung mit der Hauptperson Ihres Lebens: Ihnen selbst.



Dorothee Wilhelm, Zürich
kath. Theologin, Pädagogin, Psychologin,
Psychotherapeutin

Workshop 21

«Energiemedizin», menschliche Energiesysteme und die Ergosoma Körperarbeit

Im lebenden Körper gibt es viele verschiedene energetische Systeme und viele Möglichkeiten sie zu beeinflussen. Als «Lebendigkeit» kann ein Zustand bezeichnet werden, in dem alle diese Systeme in einer kollektiven, kooperativen und synergistischen Weise funktionieren. Im Workshop greifen wir das Tages-thema «Energie - bestärken, bewegen, bewirken» auf, werfen einen Blick auf die wissenschaftliche Basis von «Energiemedizin» und wenden als Partnerbehandlung unter Anleitung eine Ergosoma Körperarbeit an.



Beatrice Wullschleger, Aarburg
dipl. Shiatsu-Therapeutin

Panels

Energiezukunft

Energie wird erzeugt, transportiert und gespeichert. Sie wird gehandelt, genutzt, verschwendet, verbraucht, gespart und vernichtet. Energie ist ein politisches Thema. Die Schweiz hat die besten Voraussetzungen und Potenziale, um den Umstieg auf eine erneuerbare und sichere Stromversorgung zu realisieren. Welche Energiezukunft wollen wir Frauen für die Schweiz nach dem Atomausstieg? Wo setzen wir an? Wie wichtig ist uns der Umweltschutz, die Bewahrung der Schöpfung? Kann weibliche Konsumhaltung etwas bewirken? Fragen der Teilnehmerinnen sowie der Austausch untereinander sind erwünscht und vorgesehen.

Im Gespräch

Caroline Beglinger Fedorova, Bern
Co-Geschäftsleiterin VCS Verkehrsclub der Schweiz
www.verkehrsclub.ch

Simone Curau-Aeppli, Weinfelden
Eidg. Dipl. Marketingfachfrau, Präsidentin Verwaltungsrat Curau AG, Politikerin
www.curau.ch

Ruth Humbel, Birnenstorf
Nationalrätin, www.ruthhumbel.ch

Vera Schulhof, Basel
Projektleiterin Nachhaltige Entwicklung
beim Oekozentrum Langenbruck
www.oekozentrum.ch

Moderatorin

Carmen Frei, Widen, Journalistin, Kulturmanagerin,
Gerontologin MAS, www.carmenfrei.ch



Caroline Beglinger Fedorova



Simone Curau-Aeppli



Ruth Humbel



Vera Schulhof



Carmen Frei

Frauen in der Kirche

Welches ist die Rolle der Frauen in der Kirche? Wohin hat uns die Frauenkirchenbewegung gebracht oder was gibt es noch zu tun? Was sind Themen, welche die Frauen in der Kirche aufnehmen sollen? Wie sieht es mit der Ökumene aus? Was unterscheidet die Frauen in der Reformierten und der Katholischen Kirche? Was ist unsere Vision von Kirche? Solche Fragen sollen im Gespräch unter den Teilnehmerinnen aber auch im Austausch mit dem Publikum diskutiert werden.

Im Gespräch

Monika Hungerbühler, Basel
röm.-kath. Theologin, Co-Leiterin Offene Kirche Elisabethen, Co-Dekanatsleiterin Dekanat Basel-Stadt, www.offenekirche.ch

Esther Straub, Zürich
Pfarrerin, Dr. theol., Kirchenrätin, Kantonsrätin

Jacqueline Straub, Muri
Studentin kath. Theologie
www.jacqueline-straub.de

Evelyne Zinsstag, Basel
Studentin ref. Theologie

Moderatorin

Vroni Peterhans-Suter, Künten, Lehrerin, Bäuerin
Mitglied Verbandsvorstand Schweizerischer Katholischer Frauenbund SKF, www.agrino.ch, www.frauenbund.ch



Monika Hungerbühler



Esther Straub



Jacqueline Straub



Evelyne Zinsstag



Vroni Peterhans-Suter

Leben und Tod – Anfang und Ende

Welche Energie braucht es beim Gebären und beim Sterben? Was fördert oder hemmt diese Kraft? Über welche Ressourcen verfügt der christliche Glaube für das Gebären und Sterben? Spielt es eine Rolle, wenn der Zeitpunkt der Geburt oder des Todes von uns Menschen bestimmt wird? Eine Hebamme und eine Seelsorgerin, die auf die Begleitung Sterbender spezialisiert ist, gehen diesen Fragen nach. Fragen der Teilnehmerinnen sowie der Austausch untereinander sind ebenfalls vorgesehen.

Im Gespräch

Martina Geiser, Aarau
Hebamme im Geburtshaus Terra Alta
www.geburtshaus-terra-alta.ch

Karin Tschanz, Gränichen
Ausbildungsleitung Palliative und Spiritual Care, Aargauer Landeskirchen, Spitalpfarrerin, Systemtherapeutin, Supervisorin

Moderatorin

Monika Thut Birchmeier, Würenlingen
Pfarrerin, Mitarbeiterin Fachstelle Kirchlicher Religionsunterricht der Reformierten Landeskirche Aargau



Martina Geiser



Karin Tschanz



Monika Thut Birchmeier

Energie

bestärken
bewegen
bewirken

6. Schweizerische Frauensynode

28. August 2016 Aarau



Frauensynode 2016

28. August 2016 Aarau

Wir brauchen Energie in unserem Alltag. Im Energiekanton Aargau stellen wir mit dem Thema der Frauensynode die Frage nach der Energiezukunft der Schweiz.

Wir verfügen über viel Frauenpower. Wir fragen, wo wir diese Kraft für die Zukunft unseres Landes einsetzen wollen.

Wir erhalten Energie geschenkt für unser Leben. Wir gehen unseren spirituellen Kraftquellen nach und schöpfen aus unserer reichen Glaubenstradition.

So will die Frauensynode 2016 bestärken, bewegen und bewirken.

Frölein Da Capo

Sängerin, Musikerin, Kabarettistin, Multiinstrumentalistin, Schauspielerin, Zeichnerin, Kolumnistin, Grafische Gestalterin, Bastlerin, Nähkünstlerin, Erfinderin, Homepagegestalterin, Handyfilmzusammenschneiderin, Kröizworträtselkröizfautschlöserin, Rechenschwächenvertuschungstalent ...

Während das Frölein im solobesetzten Orchester multiinstrumental loopen tut, parliert sie sich gekonnt in die Bredouille und frönt der bescheidenen Hochstaplerei. In ihren Mundartliedern reimt sie sich die Ungereimtheiten des Lebens so zusammen, dass es passt. Ömu für sie. Und mit rhythmischem Stillstand wirkt sie der statischen Dynamik des Einfrauorchesters entgegen. Das klingt jetzt ordali übelzeitig, ist aber im Grunde einfach nur «Nöies Zöigs». Nöie Lieder, nöie Kleider, nöie Blickwinkel. Ja und Singen tut sie auch. Imfau.



www.einfrauorchester.ch

Energie

bestärken
bewegen
bewirken

6. Schweizerische Frauensynode

28. August 2016 Aarau

FRAUEN  SYNODE . CH

Danke für die Unterstützung



Chiesa evangelica riformata nel Ticino • Evangelisch Reformierter Kirchenrat des Kantons Schaffhausen
Evangelisch Reformierte Kantonalkirche Schwyz • Evangelisch Reformierte Kirche Freiburg • Evangelisch Reformierte Kirche Solothurn • Evangelisch Reformierte Kirche Zug • Evangelisch Reformierte Kirche Basel-Stadt • Evangelisch Reformierte Landeskirche beider Appenzell • Evangelisch Reformierte Landeskirche Graubünden • frauenaargau • Frauenzentrale Aargau • Hypothekbank Lenzburg • Kreiskirchengemeinde Aarau Migros • Reformierte Kirche Baselland • Reformierte Kirche Kanton Luzern • Römisch-Katholische Kirche Basel-Stadt • Römisch-Katholische Landeskirche Nidwalden • Schweizerischer Katholischer Volksverein, Luzern Stiftung Carl und Elise Elsener, Victorinox AG • Villiger Druck AG, Sins

Projektleitung



Susanne Andrea Birke
Katholische Landeskirche Aargau
Fachstelle Bildung und Propstei



Sabine Brändlin
Fachstelle Frauen, Männer,
Gender der Reformierten
Landeskirche Aargau
Bereichsleitung Seelsorge
kantonale Dienste



Claudia Burkard-Theiler
Administrative Leitung



Sandra-Anne Göbelbecker
Co-Präsidentin frauenaargau

Informationen

Anmeldung bis 31. Juli 2016
online unter www.frauensynode.ch
oder mit beiliegender Anmeldekarte

Tagungskosten inkl. Mittagessen und Apéro
Regulärer Beitrag Fr. 140.-
Solidaritätsbeitrag Fr. 170.-
Reduzierter Beitrag Fr. 100.-

Direkte Einzahlung bis 31. Juli 2016 auf
PC-Konto IBAN-Nr. CH73 0900 0000 6165 8689 8,
Frauensynode Schweiz, 6000 Luzern
Falls erwünscht wird, ein Einzahlungsschein zugestellt.

Übersetzung

Der Vormittag wird auf Wunsch simultan übersetzt.
In den Workshops reden alle in ihrer Muttersprache.
Wir sind gewiss, dass andere Teilnehmerinnen des
Workshops allenfalls übersetzen können.

Letzte Infos

Mitte August bekommen alle Angemeldeten die Infor-
mationen mit Workshopzuteilung, Situationsplänen
etc. zugeschickt. (Wo möglich per Mail!)

Kontakt

www.frauensynode.ch
info@frauensynode.ch

Administrative Leitung

Claudia Burkard-Theiler: 079 428 78 38
Postadresse: Hofstattächer 37 • 5642 Mühlu

Tagesprogramm

- Ab 9.15 Uhr **Empfang** auf dem Bahnhofplatz Aarau
- 9.40 Uhr **Gemeinsamer Weg** zum Kultur- und Kongresshaus (KuK)
begleitet von der Stadtmusik Aarau
- 10.00 Uhr Kaffee und Zopf im KuK
- 10.30 Uhr **Begrüssung** Susanne Andrea Birke und Sabine Brändlin
Grussworte
- 10.45 Uhr **Referate**
Suzanne Thoma, CEO BKW Bernische Kraftwerke, www.bkw.ch
Ingrid Grave, Dominikanerin



Suzanne
Thoma



Ingrid
Grave

- 11.30 Uhr **Energie-Gespräch** mit den beiden Referentinnen
Moderation Carmen Frei



Carmen Frei

- 12.30 Uhr Mittagessen (Stehlunch)
Dazwischen kabarettistisch-musikalische
Einlagen von Frölein Da Capo
- 14.30 Uhr **Workshop und Panels**
an verschiedenen Orten in der Stadt Aarau
- 17.00 Uhr Energievolle Schlussfeier
in der Katholischen Kirche Peter und Paul, Aarau
- 17.45 Uhr Apéro