

DIE NATUR STÄRKT DICH – UND WIR STÄRKEN UNS GEGENSEITIG

MINI-WORKSHOP FÜR FRAUEN
MIT
JEANNINE BRUTSCHIN

DATUM:

29. NOVEMBER 2026

ZEIT:

14.00 UHR - 17.00 UHR

ORT:

WIDISTRASSE 27, 4528 ZUCHWIL

ANMELDUNG & KONTAKT:

MELI

076 393 71 88

MELIHATE.IMEROSKI@HOTMAIL.CH



Eintritt frei

Anmeldung bis 24. November 2026 gewünscht.

Die Natur schenkt Ruhe, Kraft und neue Energie. Gleichzeitig stärkt uns die Gemeinschaft mit anderen Frauen: wenn wir einander zuhören, Erfahrungen teilen und füreinander da sind.

An diesem Nachmittag verbringen wir bewusst Zeit draussen und erleben einfache Übungen, die uns mit der Natur, mit uns selbst und miteinander verbinden. Du brauchst keine Vorkenntnisse und entscheidest selbst, wie viel du mitmachen oder von dir erzählen möchtest.

Im Rahmen der **16 Tage gegen Gewalt an Frauen** setzen wir ein Zeichen für Verbundenheit, gegenseitige Stärkung und eine Welt ohne Gewalt.

Das erwartet dich

- Jeannine erzählt aus ihrem eigenen Leben
- Wir verbringen mindestens eine Stunde draussen und machen einfache Natur- und Wahrnehmungsübungen
- Wir tauschen uns zu zweit und im Kreis aus. Du darfst erzählen, musst aber nicht
- Wir singen einfache Kraftlieder
- Bei Tee und Zvieri lassen wir den Nachmittag gemeinsam ausklingen

Der Workshop findet in einem geschützten und wertschätzenden Rahmen statt. Alles Mitmachen ist **freiwillig**. Es geht nicht um Leistung, sondern darum, Kraft zu schöpfen und Gemeinschaft zu erleben.

Bitte mitbringen

- Sehr warme, wetterfeste Kleidung
- Wasserfeste, bequeme Schuhe
- Gerne etwas für das gemeinsame Zvieri-Buffer

Über die Workshopleiterin

Jeannine Brutschin ist Geografin, systemische Naturtherapeutin und zertifizierte Shinrin-Yoku-Gesundheitstrainerin. Sie hat in ihrer Kindheit selbst Gewalt erlebt und die Natur dabei als stärkende Verbündete erfahren. Dieses Wissen gibt sie heute behutsam und praxisnah weiter.



Wir freuen uns über Deine Teilnahme!