



FORUM SOSOS | Elisabeth Tröndle | Rösslistrasse 5 | 9056 Gais
Tel. 071 790 03 71 | info@sosos.org | www.sosos.org

Frau, Mutter, Partnerin – die Frau, die ich bin

Ein Wochenende für Frauen, um sich neu auszurichten

→ mehr Infos unter: www.sosos.org | Tel. 071 790 03 71

Frau, Mutter, und Partnerin zu sein ist eine vielseitige, intensive und spannende Herausforderung, heisst aber oft auch, vom Aussen gefordert und bestimmt zu sein. Der Rhythmus wird schneller und allzu leicht verblasst der Kontakt mit dem eigenen Innern. Sich erschöpft und leer fühlen kann die Folge sein. In diesem Kurs verbinden wir uns mit der inneren Quelle, suchen die Balance zwischen innen und aussen, um mit den eigenen Kräften verbunden zu sein und mit sich in Einklang zu kommen. Eins mit sich selbst zu sein heisst, die Frau zu sein, die ich bin. **Elemente:** kreative Methoden wie Tanzen, Rituale, Malen und Geschichten, Kurzpulse, vertiefende Übungen, Austausch

LEITUNG Regula Eugster, Erwachsenenbildnerin, Sexualpädagogin HSLU, Familienfrau

DATUM Freitag, 20. Januar 2012, 18.00 Uhr bis Sonntag, 22. Januar, 14.00 Uhr

ORT Seminar- und Ferienhotel Idyll Gais, www.idyll-gais.ch

KURSKOSTEN Fr. 220.– (Ermässigung auf Anfrage)

PENSION pro Person

Einzelzimmer mit Etagedusche/WC Fr. 260.– mit Dusche/WC Fr. 350.–

Doppelzimmer mit Etagedusche/WC Fr. 230.– mit Dusche/WC Fr. 300.–



Bild: Paul Baumann

Anbruch einer neuen Zeit? Wandlungsprozesse von Erde und Mensch

→ mehr Infos unter: www.sosos.org | Tel. 071 790 03 71

Für viele verbindet sich das Jahr 2012 mit dem Ende des Maya-Kalenders und der Erwartung einer globalen Transformation. Sich zuspitzende Krisen machen deutlich, dass tief greifende Veränderungen für Erde und Menschheit anstehen. Welche wissenschaftlichen oder spirituellen Erkenntnisse können in diesem Wandel Orientierung geben? Welche Strategien und Übungen unterstützen uns in diesem Prozess der Bewusstseinsweiterung und der Vertiefung unserer Spiritualität? Anliegen des Seminars ist, die «Zeichen der Zeit» wahrzunehmen, sich den anstehenden Veränderungen zu öffnen und in unserem Herzen das Vertrauen in die lebensfördernden Kräfte zu stärken. **Elemente:** Kurzreferate, Filmausschnitte, Körperarbeit, Stille, geführte Meditationen, Austausch

LEITUNG Margrit Wenk-Schlegel, Körpertherapeutin und Kontemplationslehrerin

Elisabeth Tröndle, Religionspädagogin und Erwachsenenbildnerin

ZEIT Freitag, 10. Februar 2012, 17.00 – 22.00 Uhr und

Samstag, 11. Februar, 9.00 bis 12.00 Uhr

ORT Ökumenisches Gemeindezentrum Halden, St. Gallen, Oberhaldenstr. 25,
Bus Nr. 7 Richtung Neudorf, Haltestelle Achslen

KOSTEN Fr. 90.– inkl. einfaches Abendessen und Getränke



Ökumenische Kirche Halden



«Die Zukunft sollte man nicht voraussehen wollen, sondern möglich machen.» (Antoine de Saint Exupéry)

Bild: Fotolia

Heilende Berührung

→ mehr Infos unter: www.sosos.org | Tel. 071 790 03 71

In den Umbrüchen, die gegenwärtig unsere Welt erschüttern, wächst auch ein tiefes Verlangen nach Heilung und Ganz-sein. Heilen ist dabei ein Prozess, der Körper, Seele und Geist umfasst und in die Tiefe unseres Wesens führt. Auf diesem Weg ins eigene Herz kommen wir in Berührung mit unseren Kräften und auch mit unseren Verletzungen und Schmerzen. Sich diesen liebevoll zuwenden und sie dem göttlichen Licht zur Wandlung übergeben heisst, den Weg der eigenen Heilung beschreiten und heilsam werden für andere. Dieser Abend gibt Gelegenheit, Heilkräfte zu erfahren und in der Lichtmeditation weiterzugeben an andere und an die Welt.

ELEMENTE Erfahrung mit einem bibl. Text, Lichtmeditation, Heilübungen, Austausch

LEITUNG Margrit Wenk-Schlegel, Körpertherapeutin und Kontemplationslehrerin
Elisabeth Tröndle, Religionspädagogin und Erwachsenenbildnerin

ZEIT Freitag, 2. März 2012, 17.00 bis 22.00 Uhr

ORT Ökumenisches Gemeindezentrum Halden, St. Gallen, Oberhaldenstr. 25,
Bus Nr. 7 Richtung Neudorf, Haltestelle Achslen

KOSTEN Fr. 50.– inkl. einfaches Abendessen und Getränke



Ökumenische Kirche Halden



«Liebe heilt. Sie ist die Voraussetzung für alles Wachsen und Reifen» Willigis Jäger

Bild: Fotolia

Die Kraft des gesprochenen Wortes

Ein Tagesseminar zu Selbstaussdruck und Kommunikation

→ mehr Infos unter: www.sosos.org | Tel. 071 790 03 71

Sprache ist mehr als nur Worte! Sie ist Klang, Rhythmus und Melodie. In unserer Stimme steckt Bewegung und Dynamik, schwingen Höhen und Tiefen unserer Lebensgeschichte mit. Die Kraft des gesprochenen Wortes liegt in einer authentischen Sprache, die den ganzen Körper und die Seele miteinbezieht. Wenn Worte und Körperausdruck harmonisieren, können wir ins Herz der Dinge vordringen und viele Menschen erreichen. Den Sinn der Worte mit unseren Sinnen erfassen, um ihnen mit Körpersymbolik, Atem, Stimme und einer bildhaften Sprache Ausdruck zu verleihen, ist Anliegen dieses Kurses.

Mitbringen: ein Gedicht / Prosatext Ihrer Wahl, bewegungsfreundliche Kleidung

LEITUNG Petra Kopf, Schauspielerin, Tanz- und Bewegungstherapeutin

ZEIT Sonntag, 4. März 2012, 10.00 bis 16.45 Uhr

ORT Raum Dreipunkt, Hauptstrasse 239,
(im Dennergebäude), Bühler/AR, Schweiz

KOSTEN Fr. 140.– inkl. Essen und Getränke



Bild: Petra Kopf

«Verbinde dich mit der Erde»

ein Wochenende mit Stille – Bewegung – Tanz

→ mehr Infos unter: www.sosos.org | Tel. 071 790 03 71

Im beginnenden Frühjahr erwacht die Erde, neues Wachstum bereitet sich vor. Pflanzen spriessen aus dem Boden, Knospen warten auf ihr Aufbrechen und Blühen. An diesem Wochenende wenden wir uns dem Element Erde zu, erforschen seine Qualitäten in der Natur und in unserem Körper, geben der Ruhe Raum und der Bewegung und verbinden uns mit den Kräften, die unser Leben tragen.

Elemente: Impulse, Meditation, Körper- und Atemübungen, Bewegung und freier Tanz, Austausch

LEITUNG Elisabeth Tröndle, Erwachsenenbildnerin und
Doris Schmid, Primarlehrerin und Tanzpädagogin

DATUM Freitag, 16. März 2012, 18.00 Uhr bis Sonntag, 18. März, 14.00 Uhr

ORT Haus zum Weg, Hemberg, www.hauszumweg.ch

KURSKOSTEN Fr. 220.– (Ermässigung auf Anfrage)

PENSION pro Person

Einzelzimmer mit Etagedusche/WC Fr. 250.– mit Dusche/WC Fr. 300.–

Doppelzimmer mit Etagedusche/WC Fr. 240.– mit Dusche/WC Fr. 270.–



Bild: Paul Baumann

FORUMSOSOS

SPIRITUALITÄT UND SOLIDARITÄT
RETREATS – SEMINARE – VERANSTALTUNGEN



FORUM SOSOS
Elisabeth Tröndle
Rösslistrasse 5
9056 Gais

Entwicklungsfelder öffnen – die unbegreifliche Kraft erfahren

Begegnungen mit Dr. Nils Jent, Regula Dietsche und Petra Kopf

→ mehr Infos unter: www.sosos.org | Tel. 071 790 03 71



Es gibt Ereignisse, die dem eigenen Leben eine völlig neue Wende geben. Nicht mehr umkehrbar fordern sie alle Kräfte heraus, in der Veränderung das neue Gleichgewicht zu finden, mit dieser Situation umgehen zu lernen, anders und neu weiter zu leben und darin mit der Zeit Möglichkeiten und Chancen zu erkennen. Welche Kraft ist da im Spiel? Wie kann man ihr Wirken wahrnehmen und beschreiben?

Dieser Thematik nähern wir uns an im Gespräch einerseits mit dem Ökonomen Dr. Nils Jent, der mit 18 Jahren einen Motorradunfall mit schwerwiegenden Folgen überlebte, und andererseits mit seiner Arbeitspartnerin, der Ergotherapeutin, Psychologin und Innovationsmanagerin Regula Dietsche. Beide leiten die Angewandte Forschung des «Center for Disability and Integration» der Universität St.Gallen.

Petra Kopf leitet einen Workshop «Den Körper spüren – Mit Feinwahrnehmung zu den Quellen der Kraft»

REFERENT/IN	Dr. Nils Jent und Regula Dietsche, Petra Kopf
ZEIT	Samstag, 24. März 2011, 10.00 bis 16.00 Uhr
ORT	Evangelisches Gemeindezentrum Heiligkreuz, St. Gallen
KOSTEN	Fr. 140.–, ermässigt Fr. 80.– inkl. Essen und Getränke



«Es ist ein anderes, ein neues, ein zweites Leben, das ich gestalten muss, gestalten kann.» Nils Jent

Hinweis: Biographie von Röbi Koller, «Dr. Nils Jent – Ein Leben am Limit», 2011 Wörthersee-Verlag. Der Dokumentarfilm «Unter Wasser atmen – Das zweite Leben des Dr. Nils Jent» der Filmproduktionsgesellschaft INSTANTVIEW hat am Zurich Film Festival 2011 den Publikumspreis gewonnen und erscheint ab April 2012 in den Kinos

Bild: Paul Baumann



Ökumenische Kirche Halden

«Bleib hier und wachet mit mir»

Gottesdienst zum Gründonnerstag, anschliessend Nacht des Wachens und Betens

→ mehr Infos unter: www.sosos.org | Tel. 071 790 03 71

Der Gründonnerstag erinnert uns an das letzte Mahl Jesu mit seinen Freundinnen und Freunden. Jesus spricht das Dankgebet, bricht das Brot, teilt den Wein aus – elementare Zeichen seiner göttlichen Gegenwart. Und er wird verraten.

Im Garten Getsemani durchleidet er Todesangst und Gottverlassenheit und bittet: «Bleibt hier und wachet mit mir». Getsemani ist hier und heute – die ganze Erde ist der Garten, in dem Menschen zittern, Angst haben, leiden und uns inständig bitten zu erwachen.

LEITUNG	Margrit und Charlie Wenk-Schlegel und Elisabeth Tröndle
DATUM	Donnerstag, 5. April 2012, 19.00 Uhr bis 1.00 Uhr nachts
ORT	Ökumenische Kirche Halden, Oberhaldenstrasse 25, 9016 St. Gallen, Bus Nr. 7 Richtung Neudorf, Haltestelle Achslen
KOSTEN	Kollekte zugunsten «Friendship nepal» (www.friendshipnepal.ch)

Ab ca. 20.00 Uhr Schweigemeditation im Stundenrhythmus mit Impulstexten und Liedern. – Während der Pausen, jeweils vor der vollen Stunde ist dazu kommen oder gehen möglich.



«Seht zu, dass ihr wach bleibt!» (Ingeborg Bachmann)

Bild: Paul Baumann

Die Erdwandlung als Aufforderung für das neue Bewusstsein

Vortrag und Seminar mit Ana Pogačnik

→ mehr Infos unter: www.sosos.org | Tel. 071 790 03 71

Wir leben in einer sehr entscheidenden Zeit für die weitere Entwicklung der Menschheit, der Erde, der Gesellschaft... Die Erde trägt in sich die Schlüssel, die Weisheit und neue Lösungen für die Wandlung, auch für unsere Wandlung. Es gibt Orte und es gibt Methoden mit welchen wir tiefer in dieses Wissen eintauchen können und mehr für die Zukunft lernen können.

VORTRAG «Die Erde liebt uns» mit Buchpräsentation und Musik am Donnerstag, 19. April 2012, 19.30 Uhr, Kirche Heiligkreuz, St. Gallen, Eintritt: Fr. 20.–

WOCHENENDSEMINAR «Die Erdwandlung als Aufforderung für das neue Bewusstsein» vom Freitag, 20. April 2012, 18.00 Uhr bis Sonntag, 22. April, 17.00 Uhr im Haus zum Weg, Hemberg

KURSKOSTEN	Fr. 250.– (Ermässigung auf Anfrage)
PENSION	pro Person
Einzelzimmer	mit Etagedusche/WC Fr. 250.– mit Dusche/WC Fr. 300.–
Doppelzimmer	mit Etagedusche/WC Fr. 230.– mit Dusche/WC Fr. 270.–



Bild: Haus zum Weg, Hemberg

PROGRAMM-HINWEISE / BULLETIN

→ laufend aktuelle Infos unter: www.sosos.org | Tel. 071 790 03 71

Friedensweg am Ostermontag, 9. April 2012

Für eine Welt ohne Waffen – rüstungsfreie Zone Bodensee

grenzüberschreitender Friedensweg am Ostermontag, 9. April 2012, 10.00 bis 16.30 Uhr
Treffpunkt 10.00 Uhr in Arbon, weitere Stationen: Steinach und Friedrichshafen.
Genaueres Programm ab Mitte Januar unter www.sosos.org.

REGELMÄSSIGES ANGEBOT

SITZEN IN DER STILLE

Schweigemeditation in der Offenen Kirche St.Gallen

Mitten im Tag und mitten in der Stadt bietet sich Gelegenheit, aus Anspannung und Alltag heraus zu treten, eine Stunde lang inne zu halten und zur Ruhe zu kommen.

LEITUNG	Elisabeth Tröndle, Eveline Felder und Team
ZEIT	jeden Dienstag von 12.00 bis 13.15 Uhr
ORT	Offene Kirche St. Gallen, Böcklinstrasse 2, 5 Min. zu Fuss vom Marktplatz

KOSTEN freier Beitrag

IMPRESSUM

REDAKTION	Elisabeth Tröndle
GRAFIK	grafik-atelier.ch
DRUCK	Druckhaus Gössler GmbH
MITGLIEDSCHAFT	/ Infos unter: www.sosos.org Werden Sie Mitglied mit Fr. 75.– Wir freuen uns auch über einen freien Beitrag

forumSOSOS BULLETIN WAHR-NEHMEN



PETRA KOPF
SCHAUSPIELERIN / TANZTHERAPEUTIN

HINWEIS

Die Kraft des gesprochenen Wortes
Ein Tagesseminar zu Selbstausdruck und Kommunikation mit Petra Kopf

ZEIT: Sonntag, 4. März 2012
10.00 bis 16.45 Uhr
ORT: Raum Dreipunkt, Bühler/AR

Über 10 Jahre Schauspielerin am Stadttheater Landschut. 2001 Ausbildung zur Tanz- und Bewegungstherapeutin, Beschäftigung mit Kunst- und Gestalttherapie, und - inspiriert durch Reisen nach Amerika und Afrika - mit Sprachkultur und Kommunikationsverhalten, sowie mit verschiedenen Heilverfahren. Seit 1998 Workshops im Bereich Persönlichkeitsentfaltung und Arbeit mit Menschen unterschiedlichster Berufe. Authentizität und Selbstaussdruck in Sprache und Körper, sowie eine lebendige Kommunikation sind ihr ein besonderes Anliegen.

WAHRNEHMEN. FÜR WAHR NEHMEN.

Die Wahrheit verbirgt sich hinter vielen Facetten. Wer sie erkennen will muss immer wieder seinen Standpunkt wechseln, andere Perspektiven einnehmen, in Gegenwart bleiben und das Leben und die Mitmenschen erspüren, um am Ende dorthin zurückzukehren, wofür das eigene Herz schlägt.

LEBENDIGE KOMMUNIKATION

ist ein bewusstes Erleben der Vielseitigkeit von Menschen und Situationen. Jede Gruppe ist anders, doch immer ist es wie eine Reise, eine Reise hin zu anderen Menschen und nicht zuletzt zu sich selbst. Eine Gruppe spiegelt, was in der Gesellschaft geschieht und es wird deutlich, was möglich ist oder wäre, wenn wir in Resonanz gehen, Verbundenheit spüren und Wertschätzung zeigen. Lebendige Kommunikation ist eine ganzheitliche Methode, die Körper, Gefühl, Seele und Geist zusammenführt zu einer Sprache der Mitte, die es uns leichter macht, in Kontakt zu treten und aufeinander zuzugehen. Der Körper, ein feines Instrument der Wahrnehmung und Empfindung, gibt uns Orientierung und es hilft, wenn wir lernen, uns ihm anzuvertrauen wie einem Kompass.
www.petra-kopf.de



ANA POGAČNIK
MUSIKERIN / ARCHÄOLOGIN / SEMINARLEITERIN

Ana Pogačnik wurde 1973 in Slowenien geboren, hat Klavier und danach Archäologie studiert. Seit 1990 Jahre empfängt sie unterschiedliche Botschaften dem Engelsozean. Ein Teil davon wurde auch auf Deutsch veröffentlicht («Das Licht des Herzens» 1997 und «Das Herz so weit» 2004, «Die Erde liebt uns» 2012). Seit 2002 leitet sie Ausbildungen im Rahmen der eigens dafür gegründeten Schule «Wieder sehen» im Bereich der Geomantie.

DIE ERDE LIEBT UNS

Wie können wir dem aktuellen Prozess am besten folgen? Wie können wir in der neuen Welt, in der neuen Gesellschaft unseren Platz und unsere wirkliche Rolle finden? Wer sind wir als Menschheit? Wer bin ich als Teil der Menschheit und wie kann ich in dieser Zeit der großen Wandlung meinen Beitrag leisten? ...

DIE VERANSTALTUNGEN WERDEN UNTERSTÜTZT DURCH:



forumSOSOS | Elisabeth Tröndle | Rösslistrasse 5 | 9056 Gais
Tel. 071 790 03 71 | info@sosos.org | www.sosos.org

ANMELDUNG: für folgende Veranstaltungen

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

UNTERKUNFT

- Einzelzimmer Etagedusche/WC
 Doppelzimmer Etagedusche/WC
 vegetarisch/anderes: Alter der Kinder:
 Ich möchte Mitglied bei SOSOS werden

Annulationskosten: Bei Abmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- erhoben, bei späterer Abmeldung werden die Kurskosten berechnet.

Kurspreismässigung auf Anfrage

Postkonto: PC-90-5980-0