



Bild: Grafik-Aelherich

forum SOSOS | Elisabeth Tröndle | Rösslistrasse 5 | 9056 Gais  
Tel. 071 790 03 71 | [info@sosos.org](mailto:info@sosos.org) | [www.sosos.org](http://www.sosos.org)

## Über sich hinaus wachsen –

Tagesseminar zum Umgang mit Veränderungen

→ mehr Infos unter: [www.sosos.org](http://www.sosos.org) | Tel. 071 790 03 71

Die Erfahrung kennt mann und frau: sich in der eigenen Situation unwohl zu fühlen; etwas verändern zu wollen; zu sehen, wie sich das Leben um einen herum verändert; ratlos zu sein, weil man die alten Räume verlassen will, die neuen sich aber noch nicht zeigen. Dieses Seminar setzt bei der Sehnsucht an, mehr Lebendigkeit und Kreativität ins eigene Leben zu bringen und eignet sich für Fragen, die sich stellen in der Beziehung zu sich selbst, zu Partnerschaft, Beruf, Familie, Umgang mit Finanzen – einfach für die Alltagsprojekte.

<b>ELEMENTE:</b>	Körperwahrnehmung, Impulse und angeleitete Übungen, Austausch, Meditation
<b>LEITUNG</b>	Elisabeth Weishaupt und Elisabeth Tröndle
<b>DATUM</b>	Sonntag, 30. Oktober 2011, 10.00 bis 17.00 Uhr
<b>ORT</b>	Raum Dreipunkt, Bühler/AR, Hauptstrasse 239 (im Denner-Gebäude)
<b>KOSTEN</b>	Fr. 140.– inkl. Essen und Getränke



«es muss einen anderen Weg geben»  
aus: Kurs in Wundern

Bild: Elisabeth Tröndle

## Ausklang auf Schloss Wartensee

Referat von Prof. Dr. Ingrid Riedel

→ mehr Infos unter: [www.sosos.org](http://www.sosos.org) | Tel. 071 790 03 71

Mit dem Verkauf von Schloss Wartensee auf Ende Jahr endet auch eine wechselvolle Geschichte von 54 Jahren Bildungsarbeit und Seminartätigkeit. An diesem Abend wollen wir einige Ereignisse noch einmal lebendig werden und ausklingen lassen.

<b>17.00 Uhr</b>	Gang durch das Schloss mit verschiedenen Stationen
<b>18.15 Uhr</b>	Abendessen
<b>19.30 Uhr</b>	Referat mit vertiefenden Übungen von Prof. Dr. Ingrid Riedel: «Die Handelnden zum Träumen, die Träumenden zum Handeln bringen» – Mystik und Weltverantwortung bei Dorothee Sölle – Gestaltung mit Musik und Tanz durch Christine Wieland

<b>LEITUNG</b>	Elisabeth Tröndle, Programmleiterin Forum SOSOS und Arne Engeli
<b>DATUM</b>	Montag, 31. Oktober 2011, 17.00 bis 21.00 Uhr
<b>ORT</b>	Schloss Wartensee, Rorschacherberg
<b>KOSTEN</b>	Fr. 50.–, erm. Preis Fr. 35.– inkl. Abendessen, Anmeldung bis 25. Oktober
<b>ÜBERNACHTUNG</b>	auf Schloss Wartensee möglich



«Die Handelnden zum Träumen, die Träumenden zum Handeln bringen»

Bild: Archiv Wartensee

## Unterwegs zur schwarzen Madonna

ein Pilgertag von Rapperswil nach Einsiedeln mit Elisabeth Tröndle und Esther Salzgeber

→ mehr Infos unter: [www.sosos.org](http://www.sosos.org) | Tel. 071 790 03 71

<b>DATUM</b>	Samstag, 5. November 2011
<b>TREFFPUNKT</b>	Bahnhof Rapperswil: 9.00 Uhr / RÜCKKEHR: St.Gallen gegen 20.00 Uhr
<b>KOSTEN</b>	Fr. 50.– inkl. Abendessen in Einsiedeln / Bahnbillet bitte selber lösen

## Ein Herbstnachmittag für Familien

Begegnung, Spiel und Bewegung mit Elisabeth Tröndle, Helene Lei und Doris Schmid

<b>DATUM</b>	Sonntag, 6. November, Beginn mit Brunch um 11.00 Uhr bis 17.00 Uhr
<b>ORT</b>	im Raum Dreipunkt, Bühler
<b>KOSTEN</b>	Fr. 20.– bis Fr. 50.–, pro Familie, je nach Möglichkeit

## Waldweihnacht für Familien

unterwegs im Wald von Urnäsch mit Elisabeth Tröndle, Helene Lei und Doris Schmid

<b>DATUM</b>	am Sonntag, 18. Dezember, 14.00 bis 18.00 Uhr
<b>TREFFPUNKT</b>	um 14.00 Uhr beim Bahnhof Urnäsch
<b>KOSTEN</b>	Fr. 20.– bis Fr. 50.–, pro Familie, je nach Möglichkeit



Bild: Kloster Einsiedeln

## «Frieden finden» – Meditationsnacht zur Einstimmung in den Advent

→ mehr Infos unter: [www.sosos.org](http://www.sosos.org) | Tel. 071 790 03 71



Ökumenische Kirche Halden

Im Rahmen der St.Galler Friedenswoche laden wir ein, inne zu halten, nach innen zu horchen, Impulse aus tieferen Schichten des Bewusstseins wahrzunehmen, sich den Kräften des Friedens und der Versöhnung zu öffnen und sie wirken zu lassen.

**Ablauf:** Schweigemeditation im Stundenrhythmus mit Impulstexten und Liedern. – Während der Pausen jeweils vor der vollen Stunde ist dazukommen oder gehen möglich. – Ruhemöglichkeiten vorhanden

<b>LEITUNG</b>	Margrit und Charlie Wenk-Schlegel, Esther Salzgeber, Elisabeth Tröndle
<b>ZEIT</b>	Freitag, 25. November 2011, 19.00 bis 1.00 Uhr
<b>ORT</b>	Ökumenische Kirche Halden, St.Gallen, Oberhaldenstr. 25, Bus Nr. 7 Richtung Neudorf, Haltestelle Achslen
<b>KOSTEN</b>	Kollekte



Frieden wächst manchmal im Dunkeln.

Bild: Fotolia

## Versöhnung – eine Kraft, die bewegt

Workshop im Rahmen der St. Galler Friedenswoche

→ mehr Infos unter: [www.sosos.org](http://www.sosos.org) | Tel. 071 790 03 71



Ökumenische Kirche Halden

Echte Versöhnung beendet den Kreislauf von Unrecht und Gewalt und öffnet für neue Lebensperspektiven. Sie vermag Menschenwürde aufzubauen und zurückzubringen, kann dazu beitragen, dass Zerfallenes und Zerbrochenes neu zusammengefügt wird und dass dadurch Verletzungen transformiert werden.

Gelingt Versöhnung, ist sie ein Geschenk an das Lebensbejahende und eine Zusage an unsere Menschlichkeit. Sich an die in uns angelegte Versöhnungsfähigkeit zu erinnern, sich mit ihr auseinander zu setzen und sie zu üben ist Anliegen dieses Kurses.

<b>ELEMENTE</b>	Kurzreferate, exemplarisches Arbeiten mit Geschichten, vertiefende Übungen, Gruppengespräch
-----------------	---

<b>LEITUNG</b>	Hanna Maeder und Elisabeth Tröndle
<b>ZEIT</b>	Samstag, 3. Dezember, 10.00 bis 17.00 Uhr
<b>ORT</b>	Ökumenisches Gemeindezentrum Halden, St.Gallen, Oberhaldenstr. 25, Bus Nr. 7 Richtung Neudorf, Haltestelle Achslen
<b>KOSTEN</b>	Fr. 140.– inkl. Essen und Getränke



Bild: Paul Baumann



## beschenkt werden – sich schenken

Workshop in der Weihnachtszeit

→ mehr Infos unter: [www.sosos.org](http://www.sosos.org) | Tel. 071 790 03 71

Gerne drücken wir unsere Wertschätzung und Liebe, dir wir füreinander empfinden, in einem Geschenk aus. Was uns aber am meisten beschenkt, ist «wirkliche Begegnung». Möglichst urteilsfreie Begegnung nährt, stärkt im Selbstwertgefühl, sie lässt uns angenommen fühlen, sie beglückt, gibt Kraft und ist für alle Beteiligten reich. Wie finden wir zu dieser Herzensqualität? Dieser Abend gibt Gelegenheit, echtem In-Beziehung-treten auf die Spur zu kommen.

<b>ELEMENTE</b>	Körperwahrnehmung, Impulse und angeleitete Übungen, Austausch, Meditation
<b>LEITUNG</b>	Elisabeth Weishaupt und Elisabeth Tröndle
<b>ZEIT</b>	Montag, 5. Dezember 2011, 19.30 bis 22.00 Uhr
<b>ORT</b>	Offene Kirche St. Gallen, Böcklinstrasse 2
<b>KOSTEN</b>	Fr. 20.–



«Sei eingedenk, dass dein Geschenk du selber bist.» Joachim Ringelwitz

Bild: Paul Baumann

## Den Frieden singen und tanzen wir Lieder – Tänze – Texte im Rahmen der St.Galler Friedenswoche

→ mehr Infos unter: [www.sosos.org](http://www.sosos.org) | Tel. 071 790 03 71

Friede im eigenen Herzen, Friede in der Welt und zwischen Menschen und Völkern ist unsere tiefe Sehnsucht. Manchmal wird sie Wirklichkeit, wenn wir anfangen, Herz und Sinne zu öffnen und miteinander zu singen und zu tanzen. In vielen Kulturen hat dieser Traum vom Frieden Ausdruck gefunden in Liedern, Texten und Tänzen. Ihnen wollen wir an diesem Abend Raum geben.

<b>LEITUNG</b>	Simone Gantner, StimmVolk, Krisztina Sachs-Szakmàry, meditatives Tanzen, Elisabeth Tröndle, Programmleiterin Forum SOSOS
<b>ZEIT</b>	Freitag, 9. Dezember 2011, 19.30 bis 22.00 Uhr
<b>ORT</b>	Offene Kirche St.Gallen, Böcklinstrasse 2
<b>KOSTEN</b>	Kollekte



Bild: Kai Loges

## Machs wie Gott: werde Mensch – Meditation und «Bigmindprozess»

→ mehr Infos unter: [www.sosos.org](http://www.sosos.org) | Tel. 071 790 03 71



Mensch werden heisst ganz werden, heisst, unser Licht und unseren Schatten zu uns nehmen. Und das will geübt werden – ein Leben lang. In der Stille der Meditation in Verbindung mit «Weiter Geist – Grosses Herz» (Bigmindprozess) wollen wir Schritte auf dem Weg unserer Menschwerdung tun.

<b>LEITUNG</b>	Marcel Steiner, Meditationslehrer der Lassalle-Glassmann Zenlinie und der Via Integralis, evangelischer Theologe
<b>ZEIT</b>	Samstag, 17. Dezember 2011, 10.00 bis 17.00 Uhr
<b>ORT</b>	Evang. Kirchgemeindezentrum Heiligkreuz St. Gallen, Lettenstrasse 16, ab Bahnhof Bus Nr. 3 Richtung Heiligkreuz bis Endstation
<b>KURSKOSTEN</b>	Fr. 140.– inkl. Mittagessen, Pausenverpflegung und Getränke



Bild: Paul Baumann

## Vergangenes abschliessen, neue Räume betreten den Jahreswechsel gemeinsam feiern

→ mehr Infos unter: [www.sosos.org](http://www.sosos.org) | Tel. 071 790 03 71

Im Übergang zu einem neuen Jahr schauen wir nochmals zurück, lassen Ereignisse und Erfahrungen lebendig werden, lauschen den Melodien und Klängen, die sie in uns hinterlassen haben und würdigen sie als Teil unseres Lebens in einem Ritual.

Mit Tönen, Klängen und Melodien öffnen wir einen neuen Raum. In dieser Klangbewegung gehen wir unsere ersten Schritte ins neue Jahr hinein.

<b>LEITUNG</b>	Elisabeth Tröndle, und Ferdinand Rauber, Naturtonmusiker
<b>ZEIT</b>	Freitag, 30. Dezember 2011, 16.00 Uhr bis Sonntag, 1. Januar 2012, 14.00 Uhr
<b>ORT</b>	Ferien- und Seminarhotel Idyll Gais
<b>KURSKOSTEN</b>	Einzelne Fr. 250.– / Paare Fr. 450.–
<b>ÜBERNACHTUNG</b>	pro Person und Vollpension
	Einzelzimmer mit Etagedusche Fr. 250.– mit Dusche/WC Fr. 340.–
	Doppelzimmer mit Etagedusche Fr. 220.– mit Dusche/WC Fr. 290.–



Bild: Markus Grieder

## PROGRAMM-HINWEISE / BULLETIN

→ mehr Infos unter: [www.sosos.org](http://www.sosos.org)

- ▶ **Innehalten – loslassen – neue Schritte gehen, 24-Stunden-Retreat zum Jahresbeginn** mit Markus Grieder und Elisabeth Tröndle, Freitag, 6. Januar, 17.00 Uhr bis Samstag, 7. Januar 2012, 17.00 Uhr, Idyll Gais
- ▶ **Mutter sein – Frau bleiben** Wochenende für Frauen mit Regula Eugster-Krapf, Freitag, 20. Januar, 18.00 Uhr bis Sonntag, 22. Januar 2012, 14.00 Uhr, Idyll Gais
- ▶ **Am Anbruch einer neuen Zeit, Wandlungsprozesse von Erde und Mensch** mit Margrit Wenk-Schlegel und Elisabeth Tröndle, Freitag, 10. Februar, 17.00 – 22.00 Uhr und Samstag, 11. Februar 2012, 9.00 bis 12.00 Uhr, Gemeindezentrum Halden, St.Gallen
- ▶ **Heilende Berührung** mit Margrit Wenk-Schlegel und Elisabeth Tröndle, Freitag, 2. März 2012, 17.00 bis 22.00 Uhr, Ökumenisches Kirchgemeindezentrum Halden, St.Gallen
- ▶ **«Verbinde dich mit der Erde» – Stille – Bewegung – Tanz** mit Elisabeth Tröndle und Doris Schmid, Freitag, 16. März, 18.00 Uhr bis Sonntag, 18. März 2012, 14.00 Uhr, Haus zum Weg, Hemberg
- ▶ **«Bleibet hier und wachet mit mir»** Meditationsnacht am Gründonnerstag, 5. April 2012, 19.00 bis 1.00 Uhr, Ökumenische Kirche Halden St.Gallen
- ▶ **Friedensweg am Ostermontag** zu aktuellen Schauplätzen, 9. April 2012, 10.00 bis 17.00 Uhr, weiter Infos folgen

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

**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.

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

## IMPRESSUM

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

## RÜCKBLICK SOSOS FEST

DIE VERANSTALTUNGEN WERDEN UNTERSTÜTZT DURCH:

LEBEN GESTALTEN



ERWACHSENENBILDUNG DER EVANG.-REF. KIRCHEN ST.GALLEN/APPENZELL

## forum SOSOS BULLETIN ÜBERGÄNGE

«Ich finde eure Arbeit, die ihr mit SOSOS leistet wichtig in unserer Zeit, in der so viele Menschen neue Werte suchen, ihrem Leben Sinn geben möchten und in der Isolation unserer Gesellschaft die Verbindung suchen.» – ein Gast



Bilder: Markus Grieder

forum SOSOS | Elisabeth Tröndle | Rösslistrasse 5 | 9056 Gais  
 Tel. 071 790 03 71 | [info@sosos.org](mailto:info@sosos.org) | [www.sosos.org](http://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

- ▶ Annullationskosten: 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