

## „Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“

Damit sie das Leben haben (Joh. 10,10)

Es ist gar nicht so einfach auszudrücken, was „Leben in Fülle, Lebensfülle, Fülle des Lebens“ oder „erfülltes Leben“ ist und was es bedeutet.

Kraftvoll zu neuen Horizonten - aus der Mitte des Herzens.

Wir freuen uns sehr über die Zusage des bekannten Theologen Pater Paulus Terwitte, der uns durch diese Tage begleitet. Er lebt im Kapuzinerkloster Liebfrauen in Frankfurt.

Im März erhielt Pater Paulus für seine grossen Verdienste das Bundesverdienstkreuz.

Noch eine weitere Besonderheit prägt diese Tage.

Das Berliner Duo Liquid Soul nimmt uns mit auf eine aussergewöhnliche musikalische Reise. Sie bringen die Luft zum Schwingen, das Wasser zum Klingen und uns zum Entspannen.

Um die Vitalität im Alter zu erhöhen bzw. möglichst lange zu erhalten, wird ein entsprechender Lebensstil empfohlen. Dazu gehören unter anderem eine gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung, kognitive Stimulation und Geborgenheit.

Frau Dr. med. Andrea Brabetz-Höfliger, Rapperswil,  
Leitende Medizinische Praxisassistentin Frau A. Ricciardi  
und Physiotherapeutin Frau S. Maroni geben uns dazu wertvolle Tipps mit in den Alltag.



## Stärkungs- und Besinnungstage für Seele und Leib

9. bis 11. September 2021

**Neu: im St. Franziskus-Pfarrzentrum in Kempraten**



### Wen soll dieser Anlass ansprechen?

Alle, die sich über das Alter Gedanken machen,  
...die dem Glauben eine Bedeutung geben,  
Seniorinnen und Senioren, die sich zur Gesellschaft und Kirche zählen

9. bis 11. September 2021

**Stärkungs- und Besinnungstage  
Im St. Franziskus-Pfarrzentrum Kempraten**

**Anmeldeformular: Anmeldeschluss 6. September 2021**



Name und Vorname .....

Adresse .....

Telefon/Natel .....

E-Mail .....

Mittagessen am Freitag

Mittagessen vegetarisch

Unkostenbeitrag Fr. 20.00 für Mittagessen und Zvieri

Anmerkungen/Wünsche .....

Ort und Datum .....

Unterschrift .....

Anmeldung an: Marlies Müller-Egger, Säntisstrasse 9  
8640 Rapperswil  
Tel. 055 282 48 00  
E-Mail [mueller.egger@bluewin.ch](mailto:mueller.egger@bluewin.ch)

Das Leitungsteam freut sich auf Ihr Dabeisein

Ursula Hummel  
Steffi Maroni  
Marlies Müller

**Tagesprogramm**

im Foyer des St. Franziskus-Pfarrzentrums Kempraten

**Donnerstag, 9.9.**

**14.00 bis 17.00 Uhr**

Impulsreferat:

Frau Dr.med. Andrea Brabetz, Rapperswil  
„Alt werden ist keine Krankheit“

**Zvieripause**

Anschliessend Diskussion und Fragen  
Bewegungs- und Atemübungen

**Freitag, 10.9.**

**08.30 bis 17.00 Uhr**

Impulsreferat Bruder Paulus, Frankfurt

**09.30 Uhr Eucharistiefeier mit Br. Paulus**

Musik: Wasserstichorgel  
mit Duo Liquid Soul, Berlin

**Pause**

Weiterarbeit mit Bruder Paulus

12.00 Uhr

**Gemeinsames Mittagessen**

14.00 Uhr

Weiterarbeit mit Bruder Paulus

15.00 Uhr

**Pause**

Anschliessend Weiterarbeit mit  
Bruder Paulus

16.30 Uhr

**Konzert Duo Liquid Soul**

**Samstag, 11.9.**

**09.00 bis 11.00 Uhr Gestalten von Sandbildern**

mit Ursula Hummel