

frauen

Frauenzentrale Appenzellerland

2022
August – Dezember

Die Frauenzentrale Appenzellerland
engagiert sich im gesellschaftlichen und
im politischen Bereich.

Neumitglieder sind jederzeit herzlich
willkommen.

Kontakt

info@frauenzentrale-appenzellerland.ch

frauenzentrale-appenzellerland.ch

+41 78 654 92 01





Mittwoch, 24. August 2022

Waldbaden Schnupperkurs

19.00 – 21.30 Uhr, Wald Kaienspitz,
Rehetobel

Erhalten Sie einen Einblick in die japanische Shinrin-Yoku-Gesundheitsprävention und machen Sie Ihre ersten Waldbadeerfahrungen. Techniken, welche Ihnen zu innerer Ruhe verhelfen, grundlegende Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden werden aufgezeigt und können im Alltag einfach umgesetzt werden.

Leitung Hassan Hjaji, Shinrin-Yoku
Gesundheits- / Meditationslehrer

Kosten CHF 50

Anmeldung Fr, 12. August 2022
an_kurse@frauen-zentrale.ch

Infos Ursula Schoch,
+41 71 352 45 77

Powered by Kanton AR.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit
mit Forum Mann.



Sa, 10. / 17. Sept. / Do, 22. Sept. 2022

Fit für öffentliche Arbeit und Politik

Betreuungs-Zentrum Heiden

Eigene Ressourcen, Kompetenzen und Potenziale (er)kennen. Einblicke in politischen Alltag gewinnen. Zielgruppe: Frauen, die sich für öffentliche Arbeit / Politik interessieren, die in Vereinen, Organisationen, Parteien oder polit. Gremien aktiv sind oder sein möchten. **Einzelne Module können nicht gebucht werden.**

Leitung Anita Keller-Klemm

Termin Modul 1 / 2: Sa, 10. Sept.,
Modul 3 / 4: Sa, 17. Sept.,
jeweils 8.15 – 17 Uhr;
Modul 5: Do, 22. Sept.,
18.30 – 21 Uhr

Kosten CHF 380 exkl. Mittagessen
(Nichtmitglieder CHF 430)

Anmeldung bis Fr, 26. August 2022
an kurse@frauen-zentrale.ch

Infos Ursula Schoch,
+41 71 352 45 77





Samstag, 29. Oktober 2022

Big Five for Life

10–17 Uhr, ev.-ref. Kirchgemeindehaus Herisau

Die Big Five for Life sind die fünf wichtigsten Dinge, die jemand im Leben tun oder erleben möchte. Diesen fünf Werten gehen wir auf die Spur und erkennen dabei, wie wir unser Leben nach unseren Vorstellungen richten können um ein erfülltes Leben zu erreichen.

Leitung Brigitte Baumberger,
Baumberger Coaching

Kosten CHF 280
(Nichtmitglieder CHF 300)

Anmeldung bis Fr, 30. Sept. 2022
an kurse@frauen-zentrale.ch

Infos Ursula Schoch, +41 71 352 45 77

Powered by Kanton AR.

Eine Veranstaltung in
Zusammenarbeit
mit dem Forum Mann.



▼ Vergünstigungen für
Mitglieder der Frauen-
zentrale SG.
♂ Männer willkommen.

Di, 1. Nov. / Do, 3. Nov. / Do, 10. Nov.

Workshop Geld

jeweils 19 – 21.30 Uhr, ev.-ref. Kirch-
gemeindehaus Herisau

Abend 1 und 2: Wird mein Einkommen im Alter ausreichen? Was lohnt sich, Rente oder Kapital? Soll ich zusätzlich vorsorgen? Welche Möglichkeiten habe ich? Pensionskassenbezug für Wohneigentum sinnvoll?

Abend 3: Wie baue ich nachhaltig ein Vermögen auf? Was bedeutet Inflation für mein Erspartes? Soll ich Geld anlegen, wie und sicher? Wenn ich die Hypothek abzahle, hat das Konsequenzen?

Leitung Eveline Göldi, Finanzberaterin IAF,
Sozialversicherungs-Fachfrau FA

Kosten pro Abend CHF 40
(Nichtmitglieder CHF 50)
alle drei Module CHF 100
(Nichtmitglieder CHF 125)

Anmeldung bis Sa, 15. Oktober 2022
an kurse@frauen-zentrale.ch

Infos Ursula Schoch, +41 71 352 45 77

Powered by Kanton AR



Mittwoch, 16. November 2022

Adventsgefühle: Geschichten, Bücher und Kleider

19 Uhr, Hubermode in Herisau

Mit der Frauenzentrale Appenzellerland den Advent einstimmen. Esther Ferrari wird uns Weihnachtsgeschichten vorlesen, dies im unvergleichlichen Ambiente von toller Mode (Mode Huber) und einer Auswahl von spannenden Büchern (Buchpunkt).

Im Anschluss an die Lesung haben wir die einzigartige Möglichkeit uns mit der Autorin auszutauschen, Kleider von Mode Huber zu probieren und in den Büchern von Buchpunkt zu stöbern. Zudem geniessen wir einen feinen Apéro.

Leitung Frauenzentrale Appenzellerland /
Mode Huber / Buchpunkt

Kosten kostenlos

Anmeldung bis Mi, 9. November 2022
an kurse@frauen-zentrale.ch

Infos Hester Ryffel,
+41 78 93 11 82



Powered by Kanton AR.

Ab sofort:

Crowdfunding für Wahlzeitung 2023

Auch bei den Gesamterneuerungswahlen 2023 wollen wir allen kandidierenden Frauen im Appenzellerland ein Gesicht geben. Dafür erstellen wir wieder eine Wahlzeitung, wie auch die dazugehörige Website.

Neu: Es gibt auch eine Wahlzeitung für Innerrhoden.

Für die Spendensammlung ist bereits die Website spenden.frauen-zentrale.ch aktiv. Vielen Dank, wenn auch Sie Ihre Spenden zusenden.

Leitung

Frauenzentrale Appenzellerland

Infos

Camille Kappeler, info@frauen-zentrale-appenzellerland.ch

Powered by Kanton AR.





Aktuell

Crowdfunding- Spendensammlung für Wahlzeitung 2023

[spenden.frauen-
zentrale.ch](https://spenden.frauenzentrale.ch)

Die Veranstaltungen der Frauenzentrale Appenzellerland finden in Absprache und mit Unterstützung des Amtes für Soziales von Appenzell Ausserrhoden statt.



Mit Unterstützung von

Appenzell Ausserrhoden