

# LENZBURGER FRAUENTAGUNG

Herzlich willkommen zur 31. Lenzburger Frauentagung

## **Gönne Dir einen Mutausbruch!**

Sie haben Lust einer Frau zuzuhören, die das Unmögliche denkt und öffentlich sagt? Die überzeugt davon ist, einmal katholische Priesterin werden zu können, um ihrer inneren Berufung zu folgen. Jacqueline Straub, die junge Theologin, Journalistin und Buchautorin setzt sich für die Gleichberechtigung in der katholischen Kirche ein. Ein Ding der Unmöglichkeit! Frau Straub teilt gerne ihr inneres Feuer und ihre Überzeugung Unmögliches möglich zu machen. Ihr Anliegen findet in der Öffentlichkeit Gehör, aber auch viel Ablehnung. Frau Straub wird uns ermutigen, in unserem Leben manchmal Grenzen zu überschreiten. Zivilcourage ist gerade in der heutigen Zeit gefragt!

Wie zu unserem bewährten Ablauf gehörend, bieten Ihnen 14 kompetente Workshop-Leiterinnen einen bunten Strauss von Themen der Bereiche Gesellschaft, Kommunikation, Gesundheit und Kreativität an. Sie haben die Wahl und können Bekanntes vertiefen oder Neues lernen. Es wird sich lohnen nach Lenzburg zu kommen.

Seien Sie mutig und melden Sie sich an, wir freuen uns auf Sie!

Kommission Lenzburger Frauentagung  
Brigitte Rüedin, Präsidentin

Hauptreferentin

## **Jacqueline Straub, Theologin, Journalistin, Referentin und Buchautorin**

Seit meiner Jugend möchte ich Priesterin in der katholischen Kirche werden. Als ich mit 20 Jahren das erste Mal öffentlich zu meinem Traum gestanden bin, setzte ich damit eine mittelgrosse Lawine in Gang. Seitdem nutze ich meine Stimme und setze mich intensiv für Frauen in- und ausserhalb der Kirche ein. Ich stehe für Gleichberechtigung zwischen den Geschlechtern auf. Ich bin rebellisch und gleichzeitig dem Evangelium treu. Es braucht QuerdenkerInnen, denn diese können positive Veränderungen bringen. Ich stehe öffentlich zu meiner Berufung, da es wichtig ist, dass dieses Thema auch endlich besprochen und umgesetzt wird. Gleichzeitig möchte ich andere Frauen dazu ermutigen, sich für ihre Träume einzusetzen und immer wieder die Stimme zu erheben.

Ich bin 1990 in Süddeutschland geboren. Nach dem Abitur habe ich Theologie studiert. Inzwischen arbeite ich als TV-Redaktorin beim „Fenster zum Sonntag“. Kürzlich ist mein drittes Buch unter dem Titel „Kickt die Kirche aus dem Koma“ im Patmos Verlag erschienen.



# 12. JANUAR 2019

**31. Tagung für Frauen, die mutig in die Zukunft aufbrechen**

**Referat von Jacqueline Straub zum Thema „Mutausbruch“**

**FZ** AARGAU  
FRAUENZENTRALE

## **Sichtbar beeindrucken durch visuelle Moderation**

1

Sie benötigen weder Zeichentalent noch künstlerische Eingebungen um einladende Flipcharts und eigene Sketchnotes zu gestalten. Denn: Es geht viel einfacher! Beim Ausprobieren von eingängigen Symbolen, Schriften, Einrahmungen und einfachen Schattentechniken werden Sie innert kurzer Zeit mit Leichtigkeit eigene, visuelle Projekte umsetzen. Am Ende des Workshops verfügen Sie über reichhaltige Tipps und Tricks um Wissensinhalte für sich selbst oder andere einladend visualisieren zu können.

**Leitung: Maya Brack, Erwachsenenbildnerin und Lebensgestalterin, [www.mayabrack.ch](http://www.mayabrack.ch)**

## **Ikebana – die japanische Blumenkunst**

2

Ikebana ist eine japanische Kunstform, die ursprünglich aus dem Buddhismus kommt. Im Ikebana werden Zweige, Blätter und Blüten harmonisch angeordnet, unter Berücksichtigung von ästhetischen Regeln bezüglich Farbe, Form und des verwendeten Gefässes. Die Materialien werden so geformt, dass die Natur wiedergespiegelt wird, ohne dass der Betrachter die Arbeit am Material sieht. Ikebana ist eine Form der Meditation. Die intensive Beschäftigung beim Arrangieren bringt Ruhe und Gleichgewicht. Nach einer Einführung und einer Demonstration gestalten Sie zwei Arrangements selber. Mitbringen: Gartenschere, Kosten für Blumenmaterial: CHF 30.

**Leitung: Ursina Früh, Ikebana Lehrerin, Misho Schule, [www.ikebana-misho.ch](http://www.ikebana-misho.ch)**

## **Engagement mit Feuer und Flamme**

3

Engagieren Sie sich auch gerne, z.B. als Politikerin, haben aber ab und zu das Gefühl, die letzte verbliebene Kämpferin zu sein und könnten daher wieder einmal eine Motivationsspritze gebrauchen? Interessieren Sie sich für gesellschaftliche Veränderungen und können sich eventuell ein (politisches) Amt vorstellen? Möchten Sie Frust- zu Lusterlebnissen machen und Stolpersteine wenn immer möglich umgehen? Wir tauschen unsere Erfahrungen und unsere konkreten Beispiele aus und lernen Methoden, Taktiken und Ideen kennen, die uns und unseren (politischen) Alltag beleben und uns stärken sollen. Engagieren/Politisieren soll Spass machen, anstecken und motivieren. Gerne teile ich meine Begeisterung dafür mit Ihnen.

**Leitung: Elisabeth Burgener Brogli, Gipf-Oberfrick, Grossrätin, [www.e-burgener.ch](http://www.e-burgener.ch)**

## **Willst Du recht haben oder glücklich sein? – Verbindende Kommunikation**

4

Im Alltag ist unsere Sprache geprägt davon, recht zu haben, das Richtige zu wissen und zu sagen. Wer bestimmt, was richtig ist, hat auch die Definitionsmacht und steht über dem/der andern. In der direkten Kommunikation zwischen zwei oder mehreren Menschen kommt uns dieses Verhalten häufig in die Quere. Es können Missverständnisse entstehen oder sogar Konflikte. Hier hilft ein Perspektivenwechsel, idealerweise mit einer anderen Kommunikationsmethode wie die verbindende Kommunikation sie darstellt. Ich Sorge dafür, dass ich wirklich verstanden werde und höre hinter die Worte des Gegenübers. Unsere Kommunikation verhilft uns so glücklicher zu sein.

**Leitung: Dr. iur. Margrit Weber-Scherrer, Zufikon, [www.dynamic-connecting.ch](http://www.dynamic-connecting.ch)**

## **Märchen für Erwachsene**

5

Jahrtausende haben sich Menschen Märchen erzählt, haben ihre Sehnsüchte, Träume und Wünsche, Ängste, Trauer und Hoffnungen darin eingepackt. Lassen Sie sich verzaubern und tauchen Sie ein in die schöne, vielseitige Märchenwelt. Wir werden uns intensiv über ein gehörtes Märchen austauschen und kreativ damit auseinandersetzen. Die Symbolsprache und Rätsel der Märchen offenbaren uns wertvollen Sinngehalt und bieten vielfältige Möglichkeiten, um Wandlungs- und Entwicklungsthemen zu vermitteln. Materialkosten CHF 25.

**Leitung: Evelin Amsler, Hirschthal, Märchenerzählerin, Märchenlesebibliothek Hirschthal**

## **Herausforderung Teamdynamik!**

6

Teams haben eine optimale Leistung zu vollbringen, Innovationen zu initiieren, mit (teilweise widersprüchlichen) internen und externen Anforderungen umzugehen, mit verschiedenen Generationen von Mitarbeitenden eine konstruktive und gewinnbringende Zusammenarbeit zu gestalten und Vieles mehr. Vielfältige Herausforderungen stellen sich damit auch für mich als Teil dieses Teams: Wie kann ich mich einbringen, wie gehe ich mit spannungsgeladenen Dynamiken um oder wie kann ich mich auch schützen?

**Leitung: Kathrin Härdi, Organisationsberatung BSO, Mediation SDM, MAS in Gemeinde- Stadt- und Regionalentwicklung, [www.haerdiberatung.ch](http://www.haerdiberatung.ch)**

## **Heraus aus dem Schattendasein – Für Frauen, die weiterkommen wollen!**

7

Wir befinden uns mittendrin in einer dynamischen Zeit, in der Veränderungen von Wirtschaft, Kultur und dem Miteinander in schnellem Tempo geschehen. Wir Frauen sind ein Teil der Kraft, durch die gesellschaftliche Veränderung erst möglich wird. Wir sind intelligent und kompetent und stehen trotzdem mehrheitlich immer noch nicht dort, wo wir selbst stehen möchten. Dieser Workshop ist der Aufruf, aufzuwachen, Bescheidenheit und Angst abzulegen, ein selbstbewusstes Auftreten zu trainieren, überzeugend zu kommunizieren, die eigene Weiblichkeit zu leben und sie bewusst als Erfolgsfaktor einzusetzen.

**Leitung: Marjeta Gurtner, NDS Kulturmanagerin FH, dipl. Mentaltrainerin, [www.mg-erfolg.ch](http://www.mg-erfolg.ch)**

# SHOPS

8

## **Jede Zeile voller Funken – Kreatives Schreiben**

Es ist die grösste Inspirationsquelle überhaupt: Ein Tagebuch, das wir regelmässig mit unseren Gedanken beleben. Doch die Kraft des freien Schreibens haben viele das letzte Mal als Teenager genutzt. Mit vielfältigen Übungen lassen wir die Angst vor dem leeren Blatt hinter uns. Das innerliche Korrektorat bekommt Ferien und wir gewinnen mit jedem Wort. Da wächst aus einem Erlebnis ein Roman, entsteht ein Kochbuch oder die Schreibende unternimmt eine längst erträumte Reise – und füllt damit gleich das nächste Tagebuch. Zünden Sie das Feuerwerk. Bitte Block und Stift mitbringen.

**Leitung: Graziella Jämsä, Schongau, Autorin, Journalistin, Sprachgestalterin, [www.wortemalen.ch](http://www.wortemalen.ch)**

9

## **Die Stimme unterstützen und mutig werden**

Wie kann ich meine Stimme unterstützen, damit sie mühelos und sicher klingt? An der Stimmgebung sind der Körper, die Haltung, Bewegung, Atmung und die seelische Verfassung sowie die Stimme selbst beteiligt. Erfahren Sie mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen und Tönen nach der Methode Middendorf und Atem-Tonus-Ton wie sich Verspannungen im Körper lösen und wie sich Ihre Stimme mit Atem- und Muskelspannkraft unterstützen lässt. Gleichzeitig stärken Sie sich als Person und entwickeln Mut, um sich mit sicherer Stimme zu präsentieren. Bequeme Alltagskleider und rutschfeste Socken oder ähnliches wären von Vorteil.

**Leitung: Regula Mühlethaler, Suhr, Atem-, Bewegungs- und Stimmpädagogin, [www.atempraxismuehlethaler.ch](http://www.atempraxismuehlethaler.ch)**

10

## **Internationale Kreistänze**

Von Musik getragen lernen wir einfache Tänze aus ganz verschiedenen Ländern. Mühelos lassen wir uns auf neue Formen und Schrittkombinationen ein. In diesen Bewegungen lassen wir unseren Körper mit der Seele kommunizieren und eine innere Harmonie entsteht. Tanzen ist wie Singen mit dem Körper. Verbunden im Kreis formen wir alle ein grosses Ganzes und blicken bei jedem Tanz ein klein wenig in eine fremde Kultur - schaffen so Verbindung mit Unbekanntem.

**Leitung: Marianne Zellweger, Musikerin und Tanzleiterin, Rheinfelden**

11

## **Sie können tun und lassen, was sie wollen! – Positive Psychologie**

Kennen Sie das auch? Eigentlich sagt etwas in Ihnen NEIN zu einer Sache, aber der Kopf und die Vernunft bringen Dutzende von Argumenten, wieso Sie JA sagen müssten. Da braucht es Mut auf den eigenen «Bauch» zu hören. Wie können wir diese Stimme des Unbewussten bewusst wahrnehmen und in unsere Entscheidungsprozesse einbinden? Im Workshop lernen Sie, wie Sie Kopf und Bauch in Einklang bringen und beide Signale verstehen und gezielt nutzen können. Sich mutig schnell und stimmig zu entscheiden, hilft unsere Lebenszufriedenheit zu erhöhen. Indem Sie lernen, sich vermehrt auf Ihre Stärken zu verlassen, tanken Sie neue Energie und laden Ihre Batterien nachhaltig auf.

**Leitung: Heidi Hauenstein, Zug, Psychologin UZH, Trainerin und Mentorin, [www.moose.swiss](http://www.moose.swiss)**

12

## **Mein iPhone und iPad virtuoser benutzen**

Termine verwalten, Daten organisieren, wie funktioniert denn Einkaufen und Bezahlen mit dem iPhone? Dropbox, Ausdrucken direkt vom iPhone, Twint, Podcast, Blog, social medias... Alles schon gehört aber dennoch nicht so sattelfest? Wie kann ich einige dieser Möglichkeiten für mich einsetzen? Fotos schnell finden und synchronisieren mit dem PC, Adresskartei optimieren, ÖV und mein iPhone. Wie geht denn das mit diesen QR-Codes auf den Rechnungen? Wie kann ich Musik herunterladen und als playlist verwenden? Lernen Sie in diesem Workshop die spannende IT-Welt kennen. Gemeinsam packen wir die Herausforderungen mutig an.

**Leitung: Elisabeth Walther, Biberstein, ehem. Lehrerin Berufsschule Lenzburg**

13

## **Biografie – Woher komme ich – wer bin ich – wohin gehe ich?**

Dieser Workshop bietet Ihnen die Gelegenheit Gesetzmässigkeiten, Rhythmen und die Bedeutung von «Wendepunkten» in der Biografie kennenzulernen. Mit praktischen Übungen haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigene Lebensspur neu zu sehen und können Impulse und Ideen für Ihre Zukunft entdecken.

**Leitung: Brigitta Fankhauser, dipl. Heilpädagogin, Dozentin, Beratung und Biografisches Coaching [www.brigittafankhauser.ch](http://www.brigittafankhauser.ch)**

14

## **Giacometti – Figur aus Gips**

Sie sind schmal und grazil, die markanten Figuren von Alberto Giacometti. Auch Sie können in diesem Workshop einen „Homme qui marche“, einen Hund oder eine Katze frei nach Art des Künstlers gestalten. Das Grundgerüst für Ihre maximal 60 cm grosse Figur besteht aus Metall, welches Sie schichtweise mit Gipsbinden umspannen. Diese Figur wird dann mit Gipspachtelmasse nach Ihren Vorstellungen fertig modelliert. Das Arbeiten mit Gips bildet dabei tolle Möglichkeiten für das figurliche Gestalten. Materialkosten CHF 35.

**Leitung: Nadia Onorato, Künstlerin und Gestalterin, [www.formundanders.ch](http://www.formundanders.ch)**

## Tagungsprogramm

### 12. Januar 2019 im Weiterbildungszentrum Lenzburg

- ab 08.15 Eintreffen, Kaffee und Gipfeli im Restaurant Timeout
- 09.00 Brigitte Rüedin, Präsidentin der Kommission Lenzburger Frauentagung  
Begrüssung in der Aula
- 09.15 Jacqueline Straub, Theologin, Journalistin, Buchautorin  
Referat zum Tagungsthema Mutausbuch
- 10.00 Workshops 1. Teil nach Anmeldung
- 12.00 Mittagessen im Restaurant Timeout
- 13.30 Workshops 2. Teil (Fortsetzung vom Vormittag)
- 15.30 Schlusspunkt mit Apéro und musikalischem Mutausbuch

Kultureller Rahmen: Musikalischer Mutausbuch mit Jana Beck, [www.stimmvolk.ch](http://www.stimmvolk.ch)

Büchertisch, Buchhandlung Otz Lenzburg, zu diversen Themen des Tages

Anmeldungen bis 30. November 2018

[info@frauenzentrale-ag.ch](mailto:info@frauenzentrale-ag.ch)

Frauenzentrale Aargau, Rain 6, Postfach 2715, 5001 Aarau, T 062 837 50 10

[www.frauenzentrale-ag.ch](http://www.frauenzentrale-ag.ch)

Die Tagungskosten betragen inklusiv Verpflegung CHF 160 für Einzelmitglieder und CHF 190 für Nicht-Mitglieder. Für Jugendliche in Ausbildung/Studentin CHF 100.

Bei Abmeldungen nach dem 31. Dezember wird die ganze Tagungsgebühr fällig. Diese kann nicht zurück-erstattet werden, da bis dahin alles für Sie bestellt und reserviert ist. Es kann jedoch eine Ersatzteilnehmerin gemeldet werden. Im Dezember erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung die Einteilung in Ihren Workshop und den Einzahlungsschein.

Organisatorinnen Kommission Lenzburger Frauentagung

Nadja Baur Konrad, Daniela Elber, Katja Fischer-Bos, Imelda Häfliger Wyss, Cornelia Hubel,

Susanne Lorenz, Brigitte Rüedin, Anita Schwarb

### Die Lenzburger Frauentagung wird unterstützt durch

**SWISSLOS**  
Kanton Aargau

VALIANT

 stadt lenzburg

**MIGROS**  
kulturprozent

  
Weiterbildungszentrum Lenzburg

**SKK** Landschaftsarchitekten

Lindenplatz 5 - CH-5430 Wettingen 1

Tel. 056 437 30 20 - Fax 056 426 02 17

[admin@skk.ch](mailto:admin@skk.ch) - [www.skk.ch](http://www.skk.ch)

Stiftung für staatsbürgerliche Erziehung und Schulung, [www.sses-ffc.ch](http://www.sses-ffc.ch)

Die Frauenzentrale Aargau dankt allen Sponsoren herzlich für die Unterstützung der Lenzburger Frauentagung.