



## Frauenzmorge im Oberamt

### Frauenzeit – Frauenzmorge mit Vortrag

Aus dem Alltagstrubel rauskommen, Zeit für sich haben, auf neue Gedanken kommen, mit anderen Frauen reden.



#### **Freier Kopf durch Ordnung -**

Aufräumen als Selbstfürsorge

Tina Lung

Dipl. Individualpsychologische Beraterin AFI  
und Ordnungscoach

Fühlen Sie sich oft von Dingen erdrückt? Raubt Ihr Zuhause Ihnen Energie, anstatt ein Ort der Erholung zu sein? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie „Energieräuber-Gegenstände“ erkennen und loslassen – für mehr Ordnung, Leichtigkeit und Lebensfreude.

Was Sie aus dem Vortrag mitnehmen:

- Ein Zuhause, das Ruhe und Wohlbefinden ausstrahlt
- Mehr Energie für die Dinge, die Ihnen wirklich am Herzen liegen
- Praktische Wege, um Ballast nachhaltig loszulassen

Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie gezieltes Aufräumen Ihr Leben positiv verändern kann! Tina Lung unterstützt mit Herz und Humor ordnungsliebende Chaoten dabei, inneren und äusseren Ballast loszulassen, um mit Leichtigkeit, Freude und Gelassenheit im Leben aufzublühen.

[www.tinalung.ch](http://www.tinalung.ch)

Lassen Sie sich vor dem Referat beim gemeinsamen Zmorge verwöhnen und geniessen Sie den freien Morgen!

Samstag, 14. März 2026, 08.30 bis 11.00 Uhr

Hausen, Untiräume der kath. Kirche

Unkostenbeitrag Fr. 20.-

Anmeldung bis Do, 12. März, Tel. 044 764 00 11; Di – Fr, 8:30 - 11:30 Uhr zusätzlich Di u. Do Nachmittag 13:30 - 16 Uhr oder [sekretariat@kath-hausen.ch](mailto:sekretariat@kath-hausen.ch)

Die Frauenzeit wird getragen von der reformierten und katholischen Kirche im Oberamt