



Herzliche Einladung zum Mittwochsvortrag

26. November 2025 / 19:30 Uhr

JUBEL-TRUBEL-HEITERKEIT

Gelassene Festtage und heitere Familien-Begegnungen



**Mit Selbst- und Fremdverständnis
wie auch Tipps und Tricks**

- eine «gesunde» Selbstabgrenzung pflegen
- sich diskret von Situationen distanzieren
- das Zwischenmenschliche humorvoll feiern

Gewusst wie? Dazu mehr von unserer Referentin
Silvia Zimmermann, Coach & Wegbegleiterin

Organisatorisches

Datum	Mittwoch 26. November 2025
Zeit	Beginn 19:30h – nach der Werkstattführung
Sprecher	Silvia Zimmermann, Coach & Wegbegleiterin / www.coachlogie.ch
Ort	Gesundheitszentrum Abtwil - Academy
Kosten	Für Teilnehmer kostenlos, inkl. Apéro
Anmeldung	JA - academy@gzabtwil.ch oder 071 230 07 07
Auskunft	Philipp Alpiger



GZ Abtwil - Die Schatzkammer für Ihre Gesundheit