

reformierte  
kirche dübendorf -  
schwerzenbach



# Frauezmorge

mit Sabina Teuscher

«Selbstbehauptung tut gut!»

**Samstag, 22. März 2025, 9 – 12 Uhr**

im ReZ, Bahnhofstrasse 37, Dübendorf - Unkosten-Beitrag von Fr. 20.-  
Danke für deine Anmeldung bis am Montag, 17. März vor dem Zmorge auf  
[www.rez.ch](http://www.rez.ch). Wir freuen uns auf dich!

# Selbstbehauptung tut gut!

Die Referentin Sabina Teuscher, Pallas Trainerin, wird mit uns die Möglichkeiten ausloten, im Leben bestimmter aufzutreten, gehört und gesehen zu werden im privaten und oder geschäftlichen Umfeld.

Weiter erkunden wir, wie wir Raum einnehmen können: Verbal? Oder sogar körperlich? Ja, beides! Den Raum einnehmen, den Du brauchst, um deine Bedürfnisse und Wünsche mitzuteilen oder allenfalls auch körperlich einzufordern. Zu wissen, dass du dich wehren kannst, verbal oder körperlich, unterstützt dich dabei.

Bitte bequeme Kleider anziehen.

9.00        Beginn mit Kaffee und Gipfeli  
9.30        Workshop mit Pause  
11.30       gemeinsamer Abschluss  
              (Kaffee und Gipfeli stehen noch bis 12 Uhr bereit)

Dieser Frauenzmenge ist anders, «nur» Kaffee und Gipfeli und viel aktiver als sonst. Wir sind diesmal froh um einen Unkostenbeitrag. Wir bitten um Verständnis, dass keine Kinderbetreuung möglich ist. Wir wünschen jeder Frau, dass sie diese Zeit ganz für sich und zusammen mit Freundinnen geniessen kann. Stillende Mütter und ihre Babys sind natürlich herzlich willkommen.

Anmeldungen bitte bis am Montag vor dem Zmenge, 17. März auf [www.rez.ch](http://www.rez.ch) mit dem Anmeldeformular.

Fragen bitte an Rahel Aschwanden, [rahel.aschwanden@rez.ch](mailto:rahel.aschwanden@rez.ch).

## Wir freuen uns auf dich!