



Walder Frauezmorge

3 Denkfehler über das Glücklichein

Samstag, 31. Oktober 2026, 9:00 bis 11:00 Uhr

Türöffnung: 8:40 Uhr

Ref. Gemeindezentrum Windegg, Saal
Windeggstrasse 3, 8636 Wald

www.ref-wald.ch



Bild: WOW-headshots



Drei Denkfehler über das Glücklichein

Was brauchen wir Menschen wirklich um glücklich zu sein? Ein Zuhause, ausreichend Nahrung, Arbeit und soziale Beziehungen – vieles davon ist in der Schweiz selbstverständlich. Doch warum fühlen sich trotzdem so viele Menschen nicht dauerhaft glücklich? Könnte es sein, dass materieller Wohlstand allein nicht entscheidend ist?

Ein Blick nach Kambodscha, zum Tonlé Sap-See: Viele Menschen leben dort in einfachen Hütten auf oder am Wasser - ohne Trinkwasserversorgung und sanitäre Anlagen. Mehr als zwei Mahlzeiten pro Tag können sie sich meist nicht leisten. Und trotzdem wirken sie nicht unglücklicher als viele Menschen in der Schweiz.

Was wäre also, wenn Glück weniger von äusseren Umständen abhängt, sondern vielmehr davon, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten? Unser Fokus – und damit auch unser sogenanntes “Default Mode Network” im Gehirn – spielt dabei eine wichtige Rolle. Wer lernt, seine Gedanken bewusst zu steuern und neu auszurichten, braucht weder ein luxuriöses Auto noch ein grosses Haus, um sich erfüllt zu fühlen. Glück ist letztlich ein innerer Zustand, der – im wahrsten Sinne des Wortes – trainiert werden kann.



Die Referentin: Vanessa Kellenberger

Vanessa Kellenberger (Jahrgang 1981) ist Dipl. Resilienz & Stress Coach und lebt in Volketswil. Nach vielen Jahren, in denen sie selbst mit Depressionen zu kämpfen hatte, fand sie Wege, ihre Gedanken bewusst ins Positive zu lenken. Heute unterstützt sie Menschen dabei, aus dem endlosen Gedankenkreisen von Sorgen, Problemen und To-do-Listen auszusteigen. In ihrer Freizeit reist sie gerne an aussergewöhnliche Orte oder erkundet die Schweizer Bergwelt.
www.vanessakellenberger.com

Für die Planung sind wir froh um eine Anmeldung bis spätestens Donnerstag, 29. Oktober 2026, 11.00 Uhr.
Unkostenbeitrag Fr. 20.-- / Person

Herzlich laden ein: Claudia Diggelmann, Margrit Halbheer, Susi Halbheer, Silja Klingenberg, Susi Vontobel, Severine Wenger

**Ein herzliches Dankeschön an unsere
Joghurt- und Brotsponsoren.**

reiferei
käse & wein

VOLAND
gross | kreativ | konzentriert

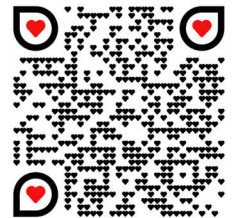
Nächste Frauezmorge-Termine:

Demnächst auf unserer Webseite:

www.ref-wald.ch/angebote/familien_-_erwachsene/frauezmorge/

Anmeldung auch per Onlineformular auf
unserer Webseite www.ref-wald.ch oder
via QR-Code möglich.

Ich melde mich/uns zum Frauezmorge Wald vom
31. Oktober 2026 an: (Türöffnung 8:40 Uhr)



Vorname _____

Name _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Wohnort _____

Telefon _____

E-Mail _____

_____ Erwachsene

Anmeldung bis Donnerstag, 29. Oktober 2026, 11.00 Uhr an:
Ref. Kirche Wald, Sekretariat, Sanatoriumstr. 20, 8636 Wald
info@ref-wald.ch, 055 246 51