



## 24. Kantonaler Bäuerinnen- und Landfrauentag

Dienstag, den 29. Oktober 2019  
im Bildungszentrum Wallierhof in Riedholz

### Thema: entrümpeln, entlasten, entschleunigen

Referentin: Lis Hunkeler

- 09.00 Uhr** Eintreffen bei Kaffee und Zopf  
**09.30 Uhr** Begrüssung durch die SOBLV Präsidentin Rita Hänggi  
**09.40 Uhr** **Referat** von Lis Hunkeler aus Meggen zu unserem Jahresmotto:  
**«entrümpeln, entlasten, entschleunigen»**  
*Lis Hunkeler wird uns ein paar wertvolle Informationen und hoffentlich viel, viel Motivation mit auf den Weg geben.*
- 11.30 Uhr** Mittagessen  
**13.15 Uhr** **Workshops zu den Themen:**
- Bewusst atmen, Atemtherapie** mit Annemarie Brügger, Atemtherapeutin, Langendorf
- Yoga, Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele** mit Tina Böck, Dipl. Berufsmasseurin, Inhaberin T-Power Move Studio in Gretzenbach
- Tipps und Tricks, die Ordnung ins Leben bringen** mit dem Landfrauenteam
- 16.00 Uhr** Schlusswort durch die Präsidentin SOBLV
- Kosten:** Fr. 35.00 für Mittagessen, Kaffee und Getränke  
**Bitte ein „Mätteli“ oder ein Tuch für die Übungen mitnehmen!**

Zu dieser interessanten und unterhaltenden Tagung sind alle interessierten Frauen herzlich eingeladen.

Der Solothurnische Bäuerinnen- und Landfrauenverband

---

#### **Anmeldung bis 14. Oktober 2019:**

Nach dem 14. Oktober werden keine Anmeldungen mehr entgegengenommen!

Schriftlich anmelden bei: Katja Borer, Aktuarin SOBLV, Staatsstrasse 132,  
3049 Säriswil; Mail: [katja.borer@hotmail.com](mailto:katja.borer@hotmail.com) Telefon: 079 791 22 34