

Hasen, Eier und weitere Ostergeschenke

«Oster-Workshop» im Familienzentrum

In diesem Osterworkshop erhält jedermann Ideen, Techniken und Tipps, in Kürze und ohne viel Aufwand, tolle Deko zu kreieren – und dies zu Hause leicht umzusetzen.



Österreichische Kreationen. (Bild zvz.)

Maya Langhi, Erwachsenenbildnerin SVEB1 mit eigenem Atelier, führt am Mittwoch, 14. März, von 18.30 bis 22 Uhr mit ihrem kreativen Charme durch diesen Workshop. Aus Beton und Spachtelmasse entstehen Hasen und Eier. Mit Stempeln, Stanzen, Farben, Bändern und Federn werden weitere kunstvolle Ostergeschenke, Tischdekorationen und Karten kreiert. Dieser Workshop ist genau richtig, um im Osterthema zu schwelgen, sich inspirieren zu lassen und die frühlingshafte Fröhlichkeit in die eigenen vier Wände zu holen. (gs)

Anmelden beim Kurswesen-Team, Tel. 044 760 21 13 oder kurse@familienzentrum-bezirk-afoltern.ch. Weitere Infos und komplettes Kursangebot unter www.familienzentrum-bezirk-afoltern.ch.

Weg zu Selbstliebe und Partnerschaft

Knauerin schreibt Beziehungsratgeber

Eine liebevolle, dauerhafte und erfüllte Beziehung führen, dazu will die Knauerin Justyna B. Rutz verhelfen. Ihr erstes Buch «Eintagsfliegen ADE» gibt sie im Eigenverlag heraus.



Justyna B. Rutz. (Bild zvz.)

20 Millionen Singles im deutschsprachigen Raum legen die Vermutung nahe, dass es nicht so einfach ist mit der Liebe in unseren Zeiten. Dabei wimmelt es in Parks und Portalen von potenziellen Partnerinnen und Partnern. Es wird geschattet und geflirtet, doch in den meisten Fällen stellt sich nach kurzer Zeit heraus: Wieder eine Eintagsfliege. Das macht traurig und lässt den Glauben an sich selbst verlieren. Könnte Liebe dann nicht viel leichter gelingen? Die Liebescoachin Justyna B. Rutz findet ja. Ja, es ist möglich den richtigen Partner in das eigene Leben zu ziehen. Sie führt den Leser in sieben Schritten durch das steinige Gelände von der Selbsterkenntnis zur Selbstliebe, die unabhängige Voraussetzung für eine Partnerschaft auf Augenhöhe ist. Dabei lässt sich «Eintagsfliegen ADE» aber nicht nur als Anleitung für Singles lesen. Vielmehr geht es darum, den persönlichen Status Quo zu hinterfragen, unabhängig davon, ob man sich gegenwärtig in einer Beziehung befindet oder nicht.

Justyna B. Rutz will den Leser auf eine Reise in die eigene Innenwelt entführen. «Eintagsfliegen ADE» soll der Spiegel sein, in dem Muster, Hindernisse, Ängste und Bedürfnisse sichtbar werden. Nach dem Zitat des Schweizer Psychoanalytikers Carl Gustav Jung: «Wer nach aussen schaut, träumt. Wer nach innen sieht, erwacht.»

Begriffe neu definieren

Auf jeder der gut 200 Seiten wird Justyna B. Rutz Motivation deutlich. Es geht ihr darum, die Menschen in Liebe zu verbinden. Wer aufrichtig in den Prozess des Erwachsenens eintritt und in der Selbstliebe ankommt, strahlt diese Liebe auf alle Menschen aus, die ihn umgeben. Verständnis, gegenseitiges Erkennen und Respektieren der Bedürfnisse des Anderen sind dann der Normalfall und nicht die Ausnahme. Dies gilt für die Partnerbeziehung wie für jede andere auch. So entsteht eine Kettenreaktion mit dem Potenzial, die Welt insgesamt in einen friedlicheren und liebevolleren Ort zu verwandeln. Justyna B. Rutz spricht mit authentischer Stimme von Erfahrungen und

Einsichten, die sie im Laufe ihres Lebens gewonnen hat. Sie wendet sich auf Augenhöhe unmittelbar an den Leser. Deshalb ist «Eintagsfliegen ADE» leicht zu lesen und bietet gleichzeitig eine Vielzahl an Zitaten, Geschichten und praktischen Übungen, die den Leser zum Innehalten und Nachdenken über die eigene Geschichte, die eigenen Werte und Zielsetzungen bewegen. Auch sprachliche Fundstücke bietet das Buch, etwa wenn die Autorin scheinbar eindeutige Begriffe wie Armut neu interpretiert. Aus ihrer Sicht kann Armut auch als «arm an Mut» verstanden werden und erhält damit einen zusätzlichen, erhellenden Sinn.

In Polen geboren, wanderte Justyna B. Rutz mit ihrer Familie früh nach Deutschland aus. Im frühen Erwachsenenalter zog sie in die Schweiz. Sie führte mehrere Beziehungen und erlebte immer wieder das gleiche Muster von Schmerz und des Gefühls eigener Unzulänglichkeit. Dies und ihre Tätigkeit als Sozialpädagogin führten die Autorin in einen anhaltenden Prozess der Reflexion, in ein grundlegendes Verständnis der Bedingungen von Liebe, das sie heute als Liebescoach und Initiatorin der Justyna Rutz Academy mit anderen Menschen teilt. (pd.)

Justyna B. Rutz unterstützen mit Privatspenden ausgesuchte Hilfsprojekte in den Kibera Slums von Nairobi und in Indien. Rund 30 Prozent der Bücherlöse fließen in die Arbeit vor Ort.

ANZEIGE
www.orientiert.ch
ein Bildungsangebot für
Wissenshungrige
Volkschule im Knauer Amt

10.90
statt 15.-

Hilcona Tortelloni
Ricotta/Spinat, 2 x 500 g

-27%

1.-
statt 1.25

Nestlé LC1
div. Sorten, z.B. Blutorange-Ingwer, 150 g

6.25
statt 7.95

Greizer Kaltbach
45% F.i.T. 250 g

Ab Mittwoch
Frische-Aktionen

-38%

-.40
statt -.65

Kiwi
Italien, Stück

-38%

4.20
statt 6.80

Peperoni rot/gelb
Spanien, kg

-33%

3.65
statt 5.45

Agri Natura Wienerli
3 für 2 Paar, 6 x 50 g

-30%

2.50
statt 3.60

COQdoré Pouletbrüsti
nature, 100 g

Volg Aktion

Montag, 19.2. bis Samstag, 24.2.18

-35%

10.80
statt 16.80

m&m's
1 kg

-31%

15.50
statt 22.50

Whiskas
div. Sorten, z.B. Ragout 1+ in Gelee, Fleisch, 24 x 85 g

7.95
statt 10.20

Stalden Crème
div. Sorten, z.B. Vanille, 2 x 470 g

-33%

3.20
statt 4.80

Hero Delicia Konfitüren
div. Sorten, z.B. Aprikosen, 320 g

5.65
statt 7.10

Pringles
div. Sorten, z.B. Paprika, 2 x 190 g

1.70
statt 2.15

Volg Eier-Teigwaren
div. Sorten, z.B. Spiralen, 500 g

4.60
statt 5.80

Le Parfait oder Thomy Tomatenpüree
div. Sorten, z.B. Thomy Tomatenpüree, 2 x 300 g

-31%

9.-
statt 13.20

Elmer Citro
6 x 1,5 l

-40%

11.80
statt 19.70

Tempo WC-Papier
div. Sorten, z.B. weiss, 3-lagig, 24 Rollen

-36%

17.95
statt 28.10

Persil
div. Sorten, z.B. Color Gel, Flasche, 3,21 l, 44 WG

LINDT SCHOKOLADE div. Sorten, z.B. Chocoletti Milch, 3 x 100 g 7.20 statt 8.55	LIPTON ICE TEA div. Sorten, z.B. Lemon, 6 x 1,5 l 8.70 statt 12.90	STIMOROL KAUGUMMI div. Sorten, z.B. Wild Cherry, 7 x 14 g 4.70 statt 5.60	ROSE THON div. Sorten, z.B. in Öl oder in Wasser, 4 x 150 g 6.95 statt 8.40
NIVEA MEN div. Sorten, z.B. Rasierschaum mild, 2 x 200 ml 3.95 statt 4.90	In kleineren Volg-Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich		MR. PROPER div. Sorten, z.B. Allzweckreiniger Citrusfrische, 2 l 5.90 statt 7.90

Alle Ladenstandorte und Öffnungszeiten finden Sie unter www.volg.ch. Dort können Sie auch unseren wöchentlichen Aktions-Newsletter abonnieren. Versand jeden Sonntag per E-Mail. Druck- und Satzfehler vorbehalten.

frisch und fründlich **Volg**