



Fotos: zVg

Referat mit der Autorin Esther Pauchard

«Selbstwirksamkeit – ein erfülltes Leben trotz Belastungen und Krisen»

Donnerstag, 12. November 2026, 19.30 Uhr

Programm Esther Pauchard ist Schweizer Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Autorin von Sachbüchern und Kriminalromanen sowie Referentin zu Themen wie Resilienz und Belastbarkeit, mentalen Strategien zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden sowie Alltagsbewältigung und Problemlösung.

Sie ermutigt zur Selbstverantwortung und ist überzeugt, dass die meisten schwierigen Situationen aus eigener Kraft bewältigt werden können – sofern Menschen die dafür nötigen Instrumente kennen und anwenden.

Kosten Eintritt frei

Anmeldung nicht nötig, wir freuen uns auf möglichst viele Interessierte jeden Alters!

Besonderes Anschliessend freuen wir uns auf den Austausch bei Punsch und Zopf.
Es besteht die Möglichkeit signierte Bücher zu kaufen.

Ort Kirche Koppigen

Organisation Kirchgemeinde Koppigen

Kontaktperson Susanne Zurfluh, susanne.zurfluh@kirchekoppigen.ch