

**Vorsorgedokumente –
Patientenverfügung,
Vorsorgeauftrag, Anordnung
im Todesfall und Testament**

Filip Zlatanov

Fachleiter Beratung bei Pro
Senectute Kanton Schwyz

Wie kann ich selbst bestimmen, wie
ich medizinisch behandelt und
gepflegt werde, wenn ich
urteilsunfähig bin?

Wer kann und soll an meiner Stelle
entscheiden und handeln, sollte ich
eines Tages dazu nicht mehr in der
Lage sein?

Welche Rolle spielt die KESB in
einer solchen Situation und welche
Möglichkeiten haben meine
Angehörigen?

Der Docupass beinhaltet Unterlagen
zu Patientenverfügung,
Vorsorgeauftrag, Anordnung im
Todesfall und eine kurze Information
zum Testament.

Wir beantworten wichtige Fragen zu
den persönlichen Vorsorge-
anweisungen. Sie erhalten wertvolle
Informationen, die Ihnen beim
Erstellen und Ausfüllen der
Dokumente helfen.

Damit Sie selbstbestimmt vorsorgen
können.

Datum: 04.09.2025
Zeit: 19.00 -21.00 Uhr
Kursort: MZG Baumeli
Unteriberg
Kurskosten: CHF 30.- / Person
CHF 50.- für Paare
Anmeldung erforderlich, bis am
20.08.2025:
Bei Armin Hollenstein
Mail: arminhollenstein@bluewin.ch
Tel. 079 612 34 41



Vortrag «Australien Reise»

Felix Gsell

2024 habe ich zusammen mit meiner
Frau eine Australienreise
unternommen.

Dies, obwohl ich mich, mit der
Begründung: Schlangen und
Spinnen – geht gar nicht; über 15
Jahre gewehrt habe, diese Reise zu
unternehmen.

Meine Frau Patricia hat eine Zeitlang
in diesem Land gelebt und immer
wieder den Wunsch geäußert, dass
sie mir dieses schöne Land,
mindestens zu einem Teil zeigen
wolle.

Nach der 9-wöchigen Reise war ich
von diesem Land und vor Allem von
der Natur sehr beeindruckt.
Ihnen will ich Gelegenheit geben, an
dieser Reise teilzuhaben, indem ich
Bilder und Eindrücke aus dieser Zeit
schildere.

Lehnen Sie sich zurück und
geniessen Sie «down under»

Datum: 25.09.2025
Zeit: 19.00 Uhr

Kursort: MZG Baumeli
Unteriberg

Kurskosten: Türkollekte z.H.
WBK Ybrig



**Vortrag «Mondeinfluss auf
Körper und Gesundheit»**

Antonia Gantner

Bekanntlich hat der Mond auf
verschiedene Gegebenheiten
einen grossen Einfluss. An
diesem Abend möchte Ihnen
Antonia Gantner aus Euthal
einige solche Zusammenhänge
erläutern. Der Einfluss auf
unseren Körper ist unübersehbar,
und somit spielt der Mond für
unsere Gesundheit eine wichtige
Rolle.

Ist Ihnen schon aufgefallen, dass
Ihr Magen an Jungfrau-Tagen
grössere Schwierigkeiten hat, zu
verdauen? Oder dass ihr Haar,
wenn sie es an einem Löwen-Tag
schneiden, kräftiger und voller
nachwächst als an einem Widder-
Tag? Ebenso ist unser
Bewegungsapparat beeinflusst
durch den Mond. An
Wassermanntagen ist es
besonders günstig, die Beine zu
trainieren, vorbeugend für
gesunde Beine.

Mondgymnastik bietet eine
ebenso gesunde Alternative zum
verbreiteten Fitness-Stress.

Dabei geht es darum, dass
gezielte körperliche Bewegungen
abgestimmt auf den Mond und
das jeweilige Tierkreiszeichen,
zum richtigen Zeitpunkt
tiefgreifender helfen. Wenn
Mondstand, Körperregion und Art
der Übung im Einklang sind,
kommt der Körper ins
Gleichgewicht. Die Übungen
beeinflussen nicht nur unsere
Körperbeweglichkeit, sondern
helfen uns ganzheitlich gesund
zu sein. Das ist das Geheimnis
der Mondgymnastik.

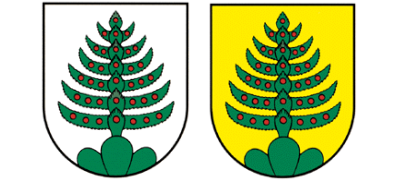
Datum: 16.10.2025
Zeit: 19.30 Uhr

Kursort: MZG Baumeli
Unteriberg

Kurskosten: Türkollekte

Anmeldung erforderlich, bis am
05.10.2025:

Bei Armin Hollenstein
Mail: arminhollenstein@bluewin.ch
Tel. 079 612 34 41



Weiterbildung

**Kursprogramm
2025**

- | | |
|----------|---|
| 12.03. + | - Naturkosmetik herstellen |
| 15.03. | |
| 01.04. | - Oster-Nest-
Tischdekoration |
| 10.04. | - Schlafbotschaften bei der
Holdener Schreinerei |
| 15.05. | - Mondphasen
geschlagenes Holz |
| 11.06. | - Ernährungstrends |
| 04.09. | - Patientenverfügung |
| 25.09. | - Australien Reise |
| 16.10. | - Mondeinfluss auf Körper
und Gesundheit |

Bei Fragen melden Sie sich bei:
arminhollenstein@bluewin.ch
Tel. 079 612 34 41
oder
patricia.gsell@gsell-si.ch
Tel. 079 489 94 38
oder bei einem anderen Mitglied der
Weiterbildungskommission Ybrig

Naturkosmetik herstellen

Sie wollen wissen, welche Inhaltsstoffe in Ihren Körperpflegeprodukten sind? Naturkosmetik kann man mit wenigen Zutaten welche im Haushalt meist vorrätig oder leicht zu beschaffen sind, selber machen. Einfach und wirkungsvoll. Stellen Sie diese unter der fachkundigen Anleitung von Barbara Kürzi her. Sie verwendet möglichst Pflanzen aus ihrer Umgebung, die sie trocknet, ansetzt und weiterverarbeitet. Im Kurs stellt jede Person vier kosmetische Produkte für Körper und Gesicht her. Sie erleben einen spannenden Kurs und erhalten viele einfache Tipps und Tricks, die Sie in der eigenen Küche umsetzen können.

Kurs 1: 12.03.25, 19.00
Kurs 2: 15.03.25, 09.00

Ort: Forstgarten 1
Unteriberg
Kosten: CHF 65.-

Ybriger Naturkosmetik
Barbara Kürzi
freut sich über Ihre / Deine
Anmeldung, bis 5. März 2025
Tel. 079 619 39 60
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Kurs Oster-Nest-Tischdekoration

Susi Lüönd
freut sich zusammen mit Euch eine nachhaltige, frühlingshafte Tischdekoration für das bevorstehende Osterfest zu gestalten. Es werden diverse Naturmaterialien & die ersten frischen Frühlingsblumen kreativ arrangiert.

Wenn möglich bitte Baumschere mitnehmen.

Datum: 01.04.2025
- Kurs 1: 13.30 – 16.00 Uhr
- Kurs 2: 19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Stilwärb, Paradiesli 10
Unteriberg
Kosten, inklusive Material CHF 80.-

Anmeldung bis am 25. März 2025

Bei Susi Lüönd
Per Mail: susi.lueond@bluewin.ch
Tel. / WhatsApp: 079 541 16 88



Schlafbotschaften bei der Holdener Schreinerei

Was für einen Einfluss hat die Ernährung auf einen gesunden, erholsamen Schlaf? Welche Wirkung haben Kräuter? Diese spannenden Fragen werden Ihnen im ersten Teil von Marion Vetsch, Heilpflanzenfachfrau aus Einsiedeln beantwortet. Im zweiten Teil wird Robert Laimbacher von der Holdener Schreinerei spannende Informationen über die Wirkung von Bäumen und deren Holz geben.

Datum: 10.04.2025
Zeit: 18.30 Uhr

Kursort: Holdener Schreinerei AG
Kirchenstrasse 37
Oberiberg
Kurskosten: Kostenlos

Referenten
1. Teil: **Marion Vetsch**, Heilpflanzen
Fachfrau aus Einsiedeln
2. Teil: **Robert Laimbacher**,
Schlafberater von der Holdener
Schreinerei
Anmeldung: 055 414 12 10
info@holdener-schreinerei.ch



Mondphasen geschlagenes Holz

Robert Pfenninger

An diesem interessanten Vortrag erfahren wir viel Wissenswertes über das schon viele Jahre (un-)bekannte Mondphasenholz. Der Baum ist eine Pflanze / Lebewesen. Entsprechend sind seine Eigenschaften vielfältig und jeder Baum für sich einzigartig.

Unseren Grossvätern war der Zeitpunkt und Ablauf der Holzernte vorbestimmt.

Je nach Jahreszeit wurden die notwendigen Arbeiten im Freien verrichtet, so wie das Fällen von Bäumen auf den Winter fiel. Die Alten kannten die Regeln an welchen Tagen Holz gehauen werden musste, damit die Güte der Stämme beeinflusst werden konnte.

Das Ernten des Nadel- und Laubholzes richtet sich nach dem Mondkalender und wurde verglichen mit alten überlieferten Regeln, damit der richtige Zeitpunkt für die Holzernte bestimmt werden konnte.

Nur noch wenige Personen in unserem Dorfe kennen und befolgen die überlieferten Regeln für die Holzbewirtschaftung noch heute.

Diese Hintergründe möchten wir allen Interessierten aufzeigen und freuen uns auf einen aufschlussreichen Abend. Im Anschluss sind wir zu einem kleinen Apéro eingeladen.

Datum: 15.05.2025
Zeit: 19.30 Uhr

Kursort: Waldstatt Holz- und
Blockbau
Waagtalstrasse 40
Unteriberg

Kurskosten: Kostenlos

Anmeldung: bis spätestens am
01.05.2025

Bei Armin Hollenstein
Mail: arminhollenstein@bluewin.ch
Tel. 079 612 34 41



Ernährungstrends

Annerös Hubli

Das Thema Zucker als Suchtmittel, resp. als Droge ist im Moment in aller Munde. Welche Auswirkungen hat hoher Zuckerkonsum auf meinen Körper mit meinem Stoffwechsel? Wie kann ich «Süßem» besser widerstehen? Die Ernährung mit weniger tierischen Eiweissen ist sehr aktuell. Worauf muss ich achten, damit ich nicht zum «Spaghetti-Vegetarier» werde? Unsere Referentin Annerös Hubli wird viel Interessantes zu diesen Themen vermitteln sowie praktische Tipps für den Alltag aufzeigen.

Datum: 11.06.2025
Zeit: 19.30 Uhr

Kursort: Vereinsraum
Schulhaus «Chilen»
Oberiberg

Kurskosten: Türkollekte
Anmeldung: bis am 28.05.2025,
bei Manuela Holdener
Mail: manuainbolivien@gmx.ch
Tel. 076 456 65 52

