



GEMEINSAM VERSTEHEN.
GEMEINSAM VERBUNDEN SEIN.



ZYKLUS- ZELT



SA, 19. SEPT 2026

14-17 UHR

KIRCHE ST. JOHANNES, ZUG

EINTRITT FREI -
FREIWILLIGER BEITRAG WILLKOMMEN



www.fra-z.ch



Ein vertrauensvoller Kreis für Menschen vor oder nach ihrer ersten Menstruation und ihre Eltern oder andere vertraute Bezugspersonen. Gemeinsam erfahren wir mehr über den Körper, den Zyklus und die Menarche.

- Warum menstruieren wir?

- Was verändert sich mit dem Zyklus?

- Wie kann ich mir die Menstruation leicht machen?

Spielerisch und achtsam entdecken wir den Menstruationszyklus und sprechen offen, ehrlich und ohne Scham über Körperwissen, Pubertät und die Veränderungen dieser Lebensphase. Dabei stärken wir das Vertrauen in den eigenen Körper und die Verbindung zueinander.

Anita Vögeli, Claudia Brunner und Julia Emke

begleiten und inspirieren euch an diesem Nachmittag.

Begleitpersonen gewinnen neue Perspektiven und Impulse, um die nächste Generation unterstützend zu begleiten.

Lasst uns gemeinsam die Menstruation wieder zu einem natürlichen Wunder machen.



Anmeldung julia.emke@fra-z.ch

