

## Amici der Waid Dein Förderverein.

- Finanzielle Unterstützung einkommensschwächerer Familien
- Mitgestaltung von Schulanlässen
- Kontaktpflege Ehemalige, Mitglieder und Gönner

**Dienstag 5. September 2023**

**BBB + Bürgermusik Mörschwil 19 Uhr**

- Den Feierabend mit der Bürgermusik Mörschwil geniessen
- Die positiven Aspekte des gemeinsamen Musizierens kennenlernen

Musikalische Leitung: Christian Schuppli  
Präsident: Lukas Zwick

**Dienstag 6. Juni 2023 19 Uhr**

## Yoga, mehr Kraft und Gelassenheit

- Entdecke Yoga für deine körperliche und geistige Gesundheit
- Mit einfachen Übungen Stress abbauen und Konzentration steigern

Ruth Rohner, Yogalehrerin

Waid Deine Schule.  
Einzig in der Art.  
Amici Dein Förderverein.

## Amici Talk an der Waid

Rorschacherstrasse 4  
9402 Mörschwil

Anmeldung unter  
[amici@waid.sg](mailto:amici@waid.sg)

# Amici Talk an der Waid

## Yoga, mehr Kraft und Gelassenheit 6.6.2023 19 Uhr

Was ist Yoga? Wie kann ich Yoga in meinen Alltag einbinden, in der Schule, im Studium, bei der Arbeit oder zu Hause? Welche positiven Auswirkungen hat Yoga auf meine körperliche und geistige Gesundheit?

Sie haben die Möglichkeit bei gutem Wetter im Waid-Park (schlechtes Wetter im Saal) einige Übungen auszuprobieren.

Geniessen Sie das Netzwerken in entspannter Atmosphäre mit anschliessendem Apéro. Das Referat beginnt um 19 Uhr. Sie benötigen bequeme Kleidung und eine Decke.

Referentin: Ruth Rohner, Yogalehrerin

## Bürgermusik Mörschwil und BBB 5.9.2023 19 Uhr

Weshalb spielen Menschen in ihrer Freizeit ein Instrument?  
Warum engagieren sich Menschen in einem Verein?

Lernen Sie die positiven Aspekte des gemeinsamen Musizierens kennen.

Geniessen Sie das Netzwerken in musikalischer Atmosphäre bei BBBB (Bürgermusik, Bratwurst, Bürlü und Bier)

Musikalische Leitung: Christian Schuppli  
Präsident: Lukas Zwick



## Ort: Waid – Deine Schule

## Rorschacherstrasse 4 9402 Mörschwil

Anmeldung ist erwünscht: [amici@waid.sg](mailto:amici@waid.sg) - spontane Gäste sind herzlich Willkommen

Begrüssungsapéro 19 Uhr, Amici Talk 19:30 Uhr, ab ca 20:15 Uhr Fragen beantworten, Austausch und Netzwerk

Mit ÖV gut erreichbar, Parkplätze vorhanden - Eintritt frei, freiwilliger Eventbeitrag

Der Vorstand Amici freut sich auf interessante Abende mit Ihnen!

