



## Halbjahresprogramm Juli – Dezember 2024

Freitag, 23. August	<b>Rheumatische Beschwerden</b> – Bleib in Bewegung Vortrag, Claudia Lenz
Samstag, 24. August	„Ich kann das!“ Kinesiologieworkshop mit anschliessendem Apéro, Milena Stöcker
Freitag, 30. August	<b>SupervisionPlus: Ziele</b> Xenia Tschopp-Jäger und Bea Bauer
Freitag, 20. September	<b>Das Ohr - Eine oft unterschätzte Energiequelle</b> Vortrag Tomatis® Methode, Andrea Engeler Eberle
Samstag, 21. September	<b>Yoga und Brunch</b> Sabrina Vinale
Samstag, 29. September	<b>Rückentraining nach Antara®</b> Workshop mit anschliessendem Apéro, Milena Stöcker
Freitag, 25. Oktober	<b>Nieren – Wurzel der Lebensenergie</b> Vortrag, Claudia Lenz
Samstag, 26. Oktober	<b>Hilfe bei Aufmerksamkeitsstörungen und Lernschwierigkeiten,</b> Vortrag, Tomatis® Methode, Andrea Engeler Eberle
Freitag, 15. November	<b>SupervisionPlus: Prozessphasen</b> Xenia Tschopp-Jäger und Bea Bauer
8. – 10. November	<b>Geburtsworkshop</b> Xenia Tschopp-Jäger und Martin Murli Pauli
Samstag, 23. November	<b>Yoga und Brunch</b> Sabrina Vinale
Samstag, 14. Dezember	<b>Yoga und Brunch</b> Sabrina Vinale



## Kurzbeschreibung zum Kursangebot

### Anmeldung und weitere Infos unter [www.praxishuuswil.ch](http://www.praxishuuswil.ch)

<p><b>Rheumatische Beschwerden Bleib in Bewegung</b></p> <p><b>Claudia Lenz</b> Naturheilpraktikerin TEN Drogistin EFZ</p>	<p>Gehen, laufen, stehen – oft nehmen wir es als selbstverständlich hin, dass unser Bewegungsapparat funktioniert. Erst wenn es zwickt, knackst oder schmerzt, wird uns dessen Wichtigkeit bewusst. Wie kannst du dich aktiv um ihn kümmern? Welche Ernährung gibt Verschleisserkrankungen Gegensteuer? Welche pflanzlichen Schätze hält die Natur bereit? Profitiere und eigne dir Wissen an, um für mehr Geschmeidigkeit in deinen Muskeln und Gelenken zu sorgen.</p>
<p><b>Kinesiologieworkshop „Ich kann das!“</b></p> <p><b>Milena Stöcker</b> KomplementärTherapeutin, Methode Kinesiologie</p>	<p>Die 4 Archetypen der Krieger/In, der Liebhaber/In, der Magier/In und der König/In sind tiefenpsychologisch in jedem von uns verankert. Sie können uns als Kraftquelle und Wegweiser dienen. Bewusst oder unbewusst steuern sie unser Verhalten und Denken. In diesem Workshop lernst du die Kräfte dieser Archetypen kennen und erleben. Sodass du mit Selbstvertrauen bevorstehende Herausforderungen angehen kannst.</p>
<p><b>SupervisionPlus: Ziele Prozessphasen</b></p> <p><b>Xenia Tschopp-Jäger und Bea Bauer</b> Supervisorinnen OdAKT KomplementärTherapeutinnen ED</p>	<p>Von der OdA KT anerkannte Gruppensupervision mit Vernetzung des Komplementärtherapeutischen Verständnisses, basierend auf den Grundlagen und dem Berufsbild der OdA KT.</p>
<p><b>Das Ohr Eine oft unterschätzte Energiequelle</b></p> <p><b>Andrea Engeler Eberle</b> KomplementärTherapeutin ED Audio-Psycho-Phonologin Tomatis®</p>	<p>Wusstest du, dass über 80% der Gehirnstimulation über unser Ohr passiert? Ob wir wach sind oder schlafen, ständig beliefert das Ohr unser Gehirn mit sensorischen Informationen. Das Ohr empfängt nicht nur Klänge, sondern es beeinflusst auch das Gleichgewicht, den Rhythmus und die Koordination unseres Körpers. In diesem Vortrag erfährst du mehr über den Unterschied zwischen Hören und Zuhören, die Wirkungsweise der Tomatis® Hörtherapie und wie die kleinen Ohrmuskeln trainiert werden können.</p>
<p><b>Yoga und Brunch</b></p> <p><b>Sabrina Vinale</b> Yogalehrerin</p>	<p>Nach einer schönen Yogapraxis geniessen wir gemeinsam einen feinen Brunch in der Wiler Altstadt. Meine Restore and Renew Klassen sind ideal als Ergänzung zu den dynamischen Vinyasa Yoga Klassen, als eigene Praxis. Freue dich auf mehr Kraft, Wachheit und Klarheit!</p>
<p><b>Workshop Rückentraining nach Antara® kennenlernen und erleben</b></p> <p><b>Milena Stöcker</b> Dipl. Physiotherapeutin</p>	<p><b>Antara®</b> ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer starken Mitte führt. <b>Antara®</b> verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse über Körperhaltung, Stabilisation und Rücken-Gesundheit mit Bewegung und Training. In diesem Workshop lernst du die Grundlagen von <b>Antara®</b> theoretisch und praktisch kennen. Nach einer rhythmischen Antarapraxis geniessen wir gemeinsam einen kleinen Apéro.</p>
<p><b>Nieren Wurzel der Lebensenergie</b></p> <p><b>Claudia Lenz</b> Naturheilpraktikerin TEN Drogistin EFZ</p>	<p>Kräftige Nieren fördern unseren Antrieb und geben Mut. Das wichtigste Filterorgan sorgt für einen ausgeglichenen Wasser- und Elektrolythaushalt. Lerne die Organsprache der Nieren kennen. Welche seelischen Themen dürfen emotional gereinigt, gefiltert und losgelassen werden? Wie unterstützt du mit simplen Massnahmen deine Nieren naturheilkundlich? Halte dein Nieren-Urfeuer als Substanzgeber warm und kriege Themen wie Bluthochdruck, wiederkehrende Nieren- und Blaseninfekte oder Haarausfall besser in Griff.</p>
<p><b>Tomatis® Hörtherapie Hilfe bei Aufmerksamkeitsstörungen und Lernschwierigkeiten</b></p> <p><b>Andrea Engeler Eberle</b> KomplementärTherapeutin Audio-Psycho-Phonologin Tomatis®</p>	<p>Dieser Vortrag richtet sich speziell an Eltern von Kindern mit Lernschwierigkeiten und Aufmerksamkeitsstörungen. Sie erhalten allgemeine Informationen zum Ohr und wie dieses trainiert werden kann. Bereits vom vierten Schwangerschaftsmonat an ist das Ohr, das erste voll funktionierende Organ des Fetus. Es nimmt die Klänge über die Knochenleitung wahr. Nach der Geburt muss das Baby lernen auch über die Luft zu hören. Es lernt Geräusche zu filtern. Je nach Umfeld, kann die Entwicklung der Zuhörfähigkeit jedoch schwierig sein. In einem Klassenzimmer mit vielen Nebengeräuschen, die Stimme der Lehrperson herauszufiltern, kann dann bereits sehr anstrengend und mühsam sein.</p>
<p><b>Geburtsworkshop</b></p> <p><b>Xenia Tschopp-Jäger Martin Murli Pauli</b> Pränatal- Geburtstherapeuten Craniosacral Therapeuten Trauma Therapeuten</p>	<p>Unsere Geburt ist eine wichtige Erfahrung, welche unser Leben prägt. Es ist nicht egal wie wir geboren sind. Wir erkennen diese Prägung in sich immer wiederholenden Mustern, wie wir mit anderen Menschen im Kontakt sind oder wie wir Beziehungen gestalten. In unserem Geburtsworkshop, basierend auf dem Modell von Dominique Dégranges und Ray Castellino, gehen wir mit dir auf die Reise zu den Ursprüngen deines Seins. Gemeinsam erforschen wir die im Wachstum entstandenen Prägungen. Ausgangspunkt für diese Reise sind aktuelle Probleme und/oder Beschwerden. Wir werden in diesem Workshop ideale Bedingungen erschaffen, um durch ein sicheres Feld Veränderung erfahrbar zu machen. Heilung passiert in Beziehung.</p>