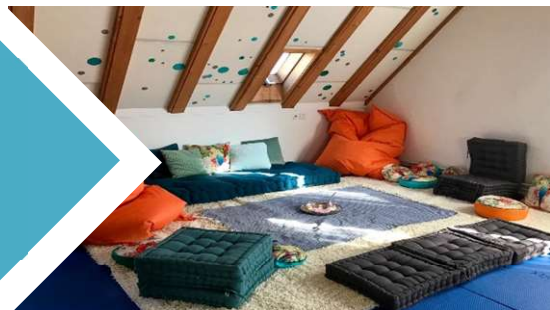


# Open House

Sonntag, 29.10.2023



## Halbjahresprogramm

Infos, Anmeldung und andere wöchentliche Kurse unter [www.praxishuuswil.ch](http://www.praxishuuswil.ch)

praxishuuswil

## Juli – Dezember 2023

<b>Freitag, 14. Juli</b>	Vortrag: Trifloris Blütenessenzen – Sanfte Helfer für die Kinderapotheke, Claudia Lenz
<b>Freitag, 25. August</b>	ESM – Mit bewegter Achtsamkeit aus der Stressfalle 1, Andrea Engeler Eberle
<b>Freitag, 1. September</b>	Hatha Yoga, Meditation und Achtsamkeit, Silvana Frideling
<b>Freitag, 8. September</b>	ESM – Mit bewegter Achtsamkeit aus der Stressfalle 2, Andrea Engeler Eberle
<b>Freitag, 15. September</b>	Ernsthaft wirkungsvoll: Probleme heiter lösen
<b>Freitag, 22. September</b>	Themenabend, Praxishuus Team
<b>Freitag, 29. September</b>	Hatha Yoga, Mit Meditation zu mehr Ruhe und Gelassenheit, Silvana Frideling
<b>Freitag, 6. Oktober</b>	ESM – Mit bewegter Achtsamkeit aus der Stressfalle 3, Andrea Engeler Eberle
<b>Samstag, 7. Oktober</b>	Yoga & Brunch, Sabrina Vinale
<b>Mittwoch, 18. Oktober</b>	Kinderyoga Ferienplausch, Esther Bigger (interner Anlass)
<b>Freitag, 20. Oktober</b>	Hatha Yoga, Mit Meditation zu mehr Ruhe und Gelassenheit, Silvana Frideling
<b>Sonntag, 29. Oktober</b>	Open House, Praxishuus Team
<b>Freitag, 3. November</b>	ESM – Mit bewegter Achtsamkeit aus der Stressfalle 4, Andrea Engeler Eberle
<b>Freitag, 10. November</b>	Hatha Yoga, Mit Meditation zu mehr Ruhe und Gelassenheit, Silvana Frideling
<b>Samstag, 11. November</b>	Yoga & Brunch, Sabrina Vinale
<b>Freitag, 17. November</b>	Ernsthaft wirkungsvoll: Probleme heiter lösen
<b>24. – 26. November</b>	Geburtsworkshop, Martin Murli Pauli und Xenia Tschopp-Jäger
<b>Freitag, 1. Dezember</b>	Vortrag: Kraftsuppe und Einblick in die antientzündliche Ernährung, Claudia Lenz
<b>Samstag, 2. Dezember</b>	Yoga & Brunch, Sabrina Vinale
<b>Sonntag, 3. Dezember</b>	Yin Yoga, Michelle Raymann
<b>Freitag, 8. Dezember</b>	Hatha Yoga, Mit Meditation zu mehr Ruhe und Gelassenheit, Silvana Frideling

# Kurzbeschreibung zum Kursangebot

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

<p style="text-align: center;"><b>Vortrag</b> <b>Trifloris Blütenessenzen - Sanfte Helfer für die Kinderapotheke</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Claudia Lenz</b> Naturheilpraktikerin TEN Drogistin EFZ</p>	<p>Sei gewappnet, wenn dein Kind eine Erkältung einfängt, mit Hautirritationen zu kämpfen hat, zahlt oder auf dem Spielplatz stürzt. Du lernst die wichtigsten Trifloris Blütenessenzen und ihre Anwendungsgebiete für unsere Kleinsten kennen. Lass dich von dieser naturbelassenen, körperlich und emotional wirksamen Heilmethode begeistern.</p>
<p style="text-align: center;"><b>ESM - Embodied Stress Management</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Andrea Engeler Eberle</b> ESM Instruktörin Feldenkrais Therapeutin</p>	<p>Dieser Kurs besteht aus 4 Modulen. Lerne sofort wirksame und leicht umsetzbare Strategien im Umgang mit deinem Stress kennen. Mit dem ESM-Training kannst du deine Ruhe und deine Zentrierung zurückgewinnen – auch wenn mal alles drunter und drüber geht. In diesem 4 teiligen Workshop erhältst du eine fundierte Einführung in ESM-Embodied Stress Management. Inhalt: Aktuelle Hintergrundinformationen zu Stress, Erfahrungen deiner persönlichen Stressdynamik, eine Auswahl von ESM-Übungen mit Erläuterungen, Micromoves zu den Übungen und ENTSPANNUNG.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Yoga und Brunch</b></p> <p style="text-align: center;"><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 style="text-align: center;"><b>Ernsthaft wirkungsvoll: Probleme heiter lösen</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Sibylle Stör</b> Trainerin für Humor &amp; emotionale Kompetenz</p>	<p>Ob du es Herausforderung, Challenge oder – ganz altmodisch – Problem nennst: Im Leben begegnen dir immer wieder Situationen, die du zu lösen oder zu verändern versuchst. Im Alltag sind ein Perspektivenwechsel und das Entdecken neuer Möglichkeiten oft schwieriger als gedacht. Und erprobte Strategien halten dich in der immer gleichen Spur. Darum betrachten, drehen und jonglieren wir In diesem Workshop auf spielerisch heitere Weise fiktive und reale Probleme. Du entdeckst, wie der Perspektivenwechsel im Alltag besser gelingen kann und wie du deinen Spielraum erweiterst. Du sammelst Ideen und Erfahrungen, die dir das Leben erleichtern und deine Lebensfreude stärken.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Hatha Yoga Mit Meditation zu mehr Ruhe und Gelassenheit</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Silvana Frideling</b> Yoga Lehrerin</p>	<p>Ziel dieser Abendkurse ist es, deinen Körper, deine Empfindungen, Gefühle und Gedanken bewusster kennen- und wahrzunehmen. Wir üben mit gezielten Übungen aus der buddhistischen Achtsamkeit und Meditation, um unseren Sorgen, Ansichten und Geschichten immer wie bewusster zu begegnen. Wir lernen in den Kursen, die Vergangenheit und Zukunft abzuwerfen und immer wie tiefer in den einen Moment des vollkommen Friedens im jetzigen Augenblick zu tauchen.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Kinderyoga Ferienplausch</b> (Interner Anlass) <b>Esther Bigger</b> Kinderyoga Lehrerin</p>	<p>Beim Kinderyoga ist Spass die beste Motivation für die Kleinen! Mit Geschichten und passender Musik begeben wir uns auf eine Reise auf eine schöne Insel. Wir üben die verschiedenen «Asanas» und atmen bewusst. Ein zum Thema passender Kreativteil sowie eine Entspannungssequenz, in Form einer Fantasiereise, runden die Yogaeinheit ab.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Geburtsworkshop</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Xenia Tschopp-Jäger</b> <b>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 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>
<p style="text-align: center;"><b>Yin Yoga</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Michelle Raymann</b> Yogalehrerin</p>	<p>Starte mit Yin Yoga in die Adventszeit und gönne dir eine ausgleichende Yogapraxis. Yin Yoga hilft dir durch lange und achtsame Dehnübungen tief liegendes Bindegewebe, Faszien und Muskeln zu dehnen und so Verspannungen im Körper zu lösen. Die Asanas (Körperhaltungen) werden grösstenteils liegend und sitzend durchgeführt.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Vortrag</b> <b>Kraftsuppe und Einblick in die antientzündliche Ernährung</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Claudia Lenz</b> Naturheilpraktikerin TEN Drogistin EFZ</p>	<p>Nutze deine Nahrungsmittel als Heilmittel und lass dich geschmacklich von der guten alten regenerierenden Hühnersuppe verführen. Sie hilft bei akuten und chronischen Leiden wie Arthrose, bei Infekten oder Erschöpfung (z.B. nach einer Geburt). Zudem lernst du die wichtigsten Basiselemente der lecker, schnell und einfach zubereiteten Küche der antientzündlichen Ernährung kennen.</p>