

# Tag der offenen Tür

## Sonntag, 8. März 2020



## Halbjahresprogramm

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

praxishuuswil

### Januar – Juni 2020

Januar	Samstag, 4. Januar	Lachtreff, Silvia Korrodi
	Sonntag, 5. Januar	Heilklang, Andrea Merz
	Samstag, 18. Januar	ESM Embodied Stress Mangement, Konrad Wiesendanger
	Sonntag, 26. Januar	Workshop – Wer bin ich? Was will ich? Aufstellen des eigenen Anliegens, Beate Herrmann
Februar	Sonntag, 2. Februar	Heilklang, Andrea Merz
	Freitag, 7. Februar	Gruppenabend, Aufstellen des eigenen Anliegens, Beate Herrmann
	Sonntag, 9. Februar	Lachtreff, Silvia Korrodi
	Sonntag, 16. Februar	Workshop – Wer bin ich? Was will ich? Aufstellen des eigenen Anliegens, Beate Herrmann
	Sonntag, 23. Februar	Vortrag: Sauberes Trinkwasser – unser Lebensmittel Nr. 1, Oliver Kaube
	Samstag, 29. Februar	Geburtsprozess Workshop Xenia Tschopp-Jäger, Andrea Engeler Eberle und Sandra Bauer
März	Sonntag, 1. März	Heilklang, Andrea Merz
	Samstag, 7. März	Einsteigerworkshop Lachyoga, Silvia Korrodi
	Sonntag, 8. März	Tag der offenen Tür – Praxishuus Wil
	Freitag, 13. März	Gruppenabend, Aufstellen des eigenen Anliegens, Beate Herrmann
	Sonntag, 15. März	Lachtreff, Silvia Korrodi
	Samstag, 21. März	Feldenkrais Workshop zum Thema Augen, Andrea Engeler Eberle
	Sonntag, 29. März	Workshop – Wer bin ich? Was will ich? Aufstellen des eigenen Anliegens, Beate Herrmann
April	Sonntag, 5. April	Yin-Yoga Klangreise, Andrea Merz und Sybille von Allmen
	Sonntag, 19. April	Lachtreff, Silvia Korrodi
	Freitag, 24. April	Gruppenabend, Aufstellen des eigenen Anliegens, Beate Herrmann
	Samstag, 25. April	Vortrag: Sauberes Trinkwasser – unser Lebensmittel Nr. 1
	Sonntag, 26. April	Workshop – Wer bin ich? Was will ich? Aufstellen des eigenen Anliegens, Beate Herrmann
Mai	Sonntag, 3. Mai	Heilklang, Andrea Merz
	Freitag, 8. Mai	Gruppenabend, Aufstellen des eigenen Anliegens, Beate Herrmann
	Samstag, 9. Mai	Geburtsprozess Workshop, Sandra Bauer, Andrea Engeler Eberle und Xenia Tschopp-Jäger
	Sonntag, 10. Mai	Lachtreff, Silvia Korrodi
	Sonntag, 24. Mai	Workshop – Wer bin ich? Was will ich? Aufstellen des eigenen Anliegens, Beate Herrmann
Juni	Freitag, 5. Juni	Gruppe, Aufstellen des eigenen Anliegens, Beate Herrmann
	Sonntag, 7. Juni	Heilklang, Andrea Merz
	Sonntag, 14. Juni	Lachtreff, Silvia Korrodi
	Freitag, 19. Juni	Kräuterspaziergang, Eliane Früh
	Sonntag, 21. Juni	Workshop – Wer bin ich? Was will ich? Aufstellen des eigenen Anliegens, Beate Herrmann

## Kurzbeschreibung zum Kursangebot

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

<p><b>Lachtreff Lachyoga</b></p> <p><b>Silvia Korrodi</b> zertifizierte Lachyoga-Leiterin 079 327 43 25</p>	<p>Durch den modernen Dauerstress bleibt bei vielen Menschen das Lachen sprichwörtlich auf der Strecke – dabei ist Lachen so gesund. Da kommt Lachyoga wie gerufen! Diese einfache und wirkungsvolle Methode verbessert sehr nachhaltig und effektiv Gesundheit, Glück &amp; Lebensfreude. Lachyoga wird in normaler, bequemer Alltagskleidung ausgeübt und Hilfsmittel werden nicht benötigt. Die positive Wirkung ist sofort spürbar. Der Ausdruck Yoga rührt daher, weil die Lachübungen mit Atemübungen aus dem traditionellen Yoga kombiniert werden.</p>
<p><b>Heilklang</b></p> <p><b>Andrea Merz</b> Seelenwandlerin 078 774 10 75</p>	<p>An diesem Vormittag werden wir unsere Körper in die heilenden Klänge eintauchen lassen. Die Wissenschaft hat bestätigt, dass Wasser Informationen von Klängen speichern kann - so auch unser Körper! Die Zellen in uns nehmen die Schwingung der Musik auf, das Gewebe entspannt sich. Unser Geist lässt sich von den Klängen tragen und kann so wunderbar abschalten. Die passende Klangschale zur aktuellen Energie unterstützt uns ganzheitlich. Zum Abschluss eine gemütliche Runde mit individueller Tee-Mischung und Keksen rundet den Morgen ab.</p>
<p><b>ESM-Embodied Stress Management</b></p> <p><b>Konrad Wiesendanger</b> Coach bso, Feldenkrais-Lehrer 041 310 02 11</p>	<p>Lernen Sie sofort wirksame und leicht umsetzbare Strategien im Umgang mit Ihrem Stress kennen! Mit dem ESM-Training gewinnen Sie Ihre Ruhe und Ihre Zentrierung zurück – selbst wenn alles drunter und drüber geht. In diesem Tagesworkshop erhalten Sie eine fundierte Einführung in ESM-Embodied Stress Management. Inhalt: Aktuelle Hintergrundinformationen zu Stress, Erfahren Ihrer persönlichen Stressdynamik, Eine Auswahl von ESM-Übungen mit Erläuterungen, Micromoves zu den Übungen</p>
<p><b>Geburtsprozess Workshop</b></p> <p><b>Xenia Tschopp-Jäger Sandra Bauer Andrea Engeler Eberle</b></p>	<p>Unsere Geburt ist eine wichtige Erfahrung, welche unser Leben prägt. Es ist nicht egal wie wir geboren sind. Wir erkennen die Prägung in sich immer wiederholenden Mustern unseres Lebensweges, wie wir mit anderen Menschen im Kontakt sind und wie wir Beziehungen gestalten. Im Geburtsprozess Workshop, basierend auf dem Modell von Ray Castellino, gehen wir mit Ihnen auf die Reise zu den Ursprüngen Ihres Seins. Die Teilnehmerzahl ist auf 2 Personen beschränkt. Jeder Prozess dauert zwischen 2-3 Stunden.</p>
<p><b>Workshops und Gruppenabende</b></p> <p><b>Beate Herrmann</b> Gesprächstherapeutin Traumatherapeutin IOPT 079 447 36 30</p>	<p>Wer bin ICH? und was will ICH? Kommen Sie den Ursachen Ihrer Blockaden, Ängste, Beziehungskrisen oder Arbeitsplatzproblemen näher, mit dem Ziel, entspannter zu Leben und sich selbst zu Fühlen. Körperliche und psychische Beschwerden sind die Folge von eigenen emotional schmerzhaften Erfahrungen (Psychotrauma). Traumatische Erfahrungen prägen unser Leben von Anfang an. Wurden Sie als Kind gewollt, geliebt und geschützt? Sind Sie als Elternteil oft überfordert, abgelenkt, hilflos? In der Resonanzmethode „Aufstellen des eigenen Anliegens“ geht es um Sie selber, um Ihr autonomes ICH. Wollen Sie etwas verändern? Machen Sie einen Schritt, stellen Sie Ihr Anliegen auf und kommen Sie sich und Ihrem Erlebten näher.</p>
<p><b>Sauberes Trinkwasser – unser Lebensmittel Nr.1</b></p> <p><b>Oliver Kaube,</b> Chem.-Ing. (FH) und ärztlich geprüfter Gesundheitsberater GGB</p>	<p>Ein sauberes Trinkwasser ist die Grundvoraussetzung für einen gut funktionierenden Stoffwechsel. Lange gingen wir in der Schweiz davon aus, dass unser Trinkwasser keinen Anlass zur Beanstandung gibt. In den letzten Monaten häuften sich allerdings die Pressemeldungen über Belastungen mit Pestiziden, Schwermetallen und Medikamentenrückständen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie diese Meldungen einordnen können, in welchen Regionen welche Belastungen überwiegen und wie Sie die Informationen Ihres Wasserversorgers verstehen können. Weiter werden wir eine Grobuntersuchung eines belasteten und eines schadstofffreien Trinkwassers durchführen sowie einen Ausblick in die Zukunft der Trinkwasserversorgung der Schweiz geben.</p>
<p><b>Feldenkrais Workshop Thema Augen</b></p> <p><b>Andrea Engeler Eberle</b> Feldenkrais Therapeutin</p>	<p>Wie stehen unsere Augen im Zusammenhang mit unserer Atmung und unseren Bewegungen? Im Zeitalter der digitalen Medien verlieren unsere Augen auf verschiedene Distanzen zu fokussieren. In diesem Kurs können Sie die spannenden Zusammenhänge in Ihrem Körper erforschen und die Augenmuskulatur effizienter nutzen lernen, was auch Ihre Nackenmuskulatur entspannt. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten die ihren Selbstgebrauch verbessern möchten und speziell an Menschen mit Kopfschmerzen, Augen- und/oder Nackenbeschwerden.</p>
<p><b>Kräuterspaziergang</b></p> <p><b>Eliane Früh</b> Naturheilpraktikerin, Drogistin</p>	<p>Begleiten Sie mich auf eine Kräuterspazierwanderung direkt vor unserer Haustüre. Gemeinsam entdecken wir, die Apotheke am Wegrand. Gerne teile ich mein Wissen über die heilsame Wirkung der heimischen Pflanzen. Wir starten am späten Nachmittag, an der Weiherwiese (alte Badi) in Wil. Dauer ca. 4 Stunden. Gute Turnschuhe und etwas Proviant, Getränk aus dem Rucksack. Für alle, am Wissen über Kräuter und Heilpflanzen interessierte Erwachsene, Jugendliche und Kinder.</p>