

Gesundheitstag Sonntag, 15. November 2020 Stadtsaal Wil



Halbjahresprogramm

Infos, Anmeldung und andere wöchentliche Kurse unter www.praxishuuswil.ch

praxishuuswil

Juli – Dezember 2020

Juli	Samstag, 4. Juli	Yoga & Brunch, Sabrina Vinale
	Sonntag, 12. Juli	Lachtreff, Silvia Korrodi
August	Sonntag, 16. August	Lachyoga, Silvia Korrodi
	Samstag, 22. August	Feldenkrais Workshop: Augen-Kiefer-Nacken, Andrea Engeler Eberle
	Samstag, 29. August	Feldenkrais Workshop: Mit Leichtigkeit Gehen, Andrea Engeler Eberle
September	Samstag, 5. September	Yoga & Brunch
	Freitag, 18. September	Informationsabend Heilfasten, Eliane Früh
	Samstag, 19. September	Einsteiger Workshop Lachyoga, Silvia Korrodi
	Sonntag, 20. September	Lachtreff, Silvia Korrodi
Oktober	Samstag, 3. Oktober	Yoga und Brunch, Sabrina Vinale
	Sonntag, 11. Oktober	Lachtreff, Silvia Korrodi
	Donnerstag, 22. Oktober	ABC der Kinderheilkunde, Eliane Früh und Anja Hämmerli
November	2 – 8. November	Heilfastenwoche, Eliane Früh und Anja Hämmerli
	Samstag, 7. November	Yoga & Brunch, Sabrina Vinale
	Sonntag, 8. November	Lachtreff, Silvia Korrodi
	Sonntag, 15. November	Gesundheitstag Will im Stadtsaal, Praxishuus Team
	Samstag, 21. November	Einsteigerworkshop Lachyoga, Silvia Korrodi
Dezember	Samstag, 5. Dezember	Yoga & Brunch, Sabrina Vinale
	Sonntag, 13. Dezember	Lachtreff, Silvia Korrodi

Kurzbeschreibung zum Kursangebot

Anmeldung und weitere Infos unter www.praxishuuswil.ch

<p>Lachtreff Lachyoga</p> <p>Silvia Korrodi zertifizierte Lachyoga-Leiterin 079 327 43 25</p>	<p>Booste lachend dein Immunsystem! Lachen ist bekanntlich die beste Medizin und wirkt sich höchst positiv auf unsere Gesundheit und Laune aus. Beim Lachyoga wird Lachen mit Atemübungen aus dem Yoga kombiniert – völlig ohne Gliederverrenken und in bequemer Alltagskleidung.</p> <p>Ob als Einsteiger*in oder als regelmässiger Lachtreff-Besucher*in – Du bist jederzeit herzlich Willkommen!</p>
<p>Yoga & Brunch</p> <p>Sabrina Vinale 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>Feldenkrais Workshop Augen Kiefer Nacken</p> <p>Andrea Engeler Eberle Feldenkrais Therapeutin</p>	<p>Wie stehen unsere Augen im Zusammenhang mit unserer Atmung und unseren Bewegungen? Was haben Augen, Kiefer und der Nacken miteinander zu tun? In diesem Kurs können Sie die spannenden Zusammenhänge in Ihrem Körper erforschen. Sie lernen die Augenmuskulatur differenzierter nutzen, die Kiefermuskulatur entspannen, was wiederum Ihrem Nacken zu mehr Freiheit verhilft. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten die ihren Selbstgebrauch verbessern möchten und speziell an Menschen mit Kopfschmerzen, Augen- und/oder Nackenbeschwerden und Zähneknirscher.</p>
<p>Feldenkrais Workshop Mit Leichtigkeit Gehen</p> <p>Andrea Engeler Eberle Feldenkrais Therapeutin</p>	<p>Als Kleinkinder haben wir Gehen gelernt. Wir kommen von A nach B. Aber wie sieht es aus mit Ihrer Gangart? Ist sie gut für Ihre Gelenke, Ihren Rücken und mit wie viel Leichtigkeit bewegen Sie sich? Lernen Sie beim Gehen die natürlichen Federfunktionen Ihrer Füsse, Ihres Beckens und Ihrer Wirbelsäule zu nutzen, damit Ihre Gelenke und der Rücken entlastet werden. Bringen Sie Schwung in Ihre Beine.</p> <p>Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Ihrer Gangart mehr Leichtigkeit verschaffen möchten, allenfalls auch Probleme mit den Füssen, Knien, Becken oder Rücken haben und die heilende Kraft des Gehens erfahren möchten.</p>
<p>ABC der Kinderheilkunde Anja Hämmerli Naturheilpraktikerin TEN, Kleinkindererzieherin</p> <p>Eliane Früh Naturheilpraktikerin TEN, Drogistin</p>	<p>Der Workshop richtet sich an alle Eltern, Grosseltern und andere Betreuungspersonen von Kindern. Entdecken Sie die wundersame Wirkung der Naturheilkunde bei Kindern. Erfahren Sie die Grenzen und Möglichkeiten unserer europäischen Naturmedizin. Die Kursunterlagen zum praktischen Gebrauch sind im Kursgeld inbegriffen.</p> <p>Anmeldung und Informationen telefonisch. Wir freuen uns auf Sie!</p> <p>Anja Hämmerli 079 511 81 52 Eliane Früh 079 580 29 63</p>
<p>Informationsabend und Vortrag Heilfasten</p> <p>Eliane Früh Naturheilpraktikerin TEN, Drogistin 079 580 29 63</p>	<p>Ernährung und Verdauung, das Wohl des Darms ist äusserst wichtig für unser Immunsystem. Beim Fasten erfährt der Körper Schonung, Entgiftung, Säuberung des Magen-Darm-Traktes und des ganzen Körpers.</p> <p>Der Vortrag richtet sich an alle Interessenten, die einmal eine Fastenkur machen möchten oder bereits eine Fastenkur gemacht haben.</p>