

# Seminare Workshops 2017

Geniessen Sie Wissen,  
anregend, spannend und  
informativ!

**SNE** Akademie

**SNE** SNE  
Stiftung für Naturheilkunde  
und Erfahrungsmedizin



## Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Die SNE bietet mit ihrem Angebot Kurse an, die einerseits den TeilnehmerInnen neue Impulse geben und andererseits auch helfen, die eigenen Ressourcen zu stärken und besser zu nutzen. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise, seien Sie neugierig und erweitern Sie dabei Ihren persönlichen und beruflichen Horizont.

Unsere Referentinnen und Referenten unterrichten ihre Themen engagiert und kompetent. Gleichzeitig garantiert die sorgfältige Auswahl unserer Seminarorte einen angenehmen Aufenthalt für die Durchführung unserer Anlässe.

Auch 2017 erwartet Sie ein spannendes Seminarprogramm – ein Angebot, das die verschiedensten Bereiche von Alltag und Gesundheit umfasst. Kurz: Weiterbildung mit Genuss, Spass und Inspiration!

Und unser Rabattsystem hat sich bewährt: Wenn Sie bei uns pro Person und Kalenderjahr mindestens drei Seminare/Workshops buchen, erhalten Sie für den dritten Kurs eine **Kostenreduktion von CHF 100.–**.

Geniessen Sie Wissen – anregend, spannend und informativ!

**SNE**

Monika von Arx

*Organisation Seminare/Workshops*



## Gast-Institution



**Harry Bertl**  
Dipl. Ing., Trainer, Körpertherapeut  
und Hsin Tao-Lehrer

**Peter Richard**  
Naturgartengestalter, Inhaber und  
Geschäftsleiter Winkler & Richard  
AG, Wängi  
[www.gartenland.ch](http://www.gartenland.ch)

**Susanne Burgermeister**  
Dipl. Kompostberaterin und lang-  
jährige Kursleiterin naturnaher  
Gartenbau (Bioterra)



## Hsin Tao®

### Mit nur drei wellenartigen Bewegungen Körper und Seele ins Gleichgewicht bringen

Diese natürliche und wohltuende Bewegungsmethode bewirkt in allen Lebensbereichen eine deutliche Steigerung der Lebensqualität. Im Alltag sorgt sie für Freude, Balance, Harmonie, Gelassenheit, Zufriedenheit und innere Ruhe. Im Sport für Kraft, Dynamik, Ausdauer, Zentriertheit, Motivation, Muskelaufbau und eine aktive Heilung. Bei der Arbeit verhilft Hsin Tao® zu mehr Belastbarkeit, Zielstrebigkeit, besserer Konzentration und mehr Leistungsfähigkeit. Und im Alter fördern die Übungen die Beweglichkeit und Lebendigkeit, sorgen für Vitalität, Lebensschwung und gesunden Schlaf.

Die Methode ist effizient und leicht zu erlernen, schon nach kurzer Zeit werden Sie erste Wirkungen erfahren. Lassen Sie sich in die wellenartigen Bewegungen «fallen» und achten Sie auf das persönliche Fühlen und Erleben, denn die Form der Hsin Tao® Bewegungen passen sich den eigenen Bedürfnissen an und fördern eine ganzheitliche Regeneration. Da Hsin Tao® überall und zu jeder Tageszeit ausgeübt werden kann, ist dies die optimale Lösung für den komplexen und stressigen Lebensstil unserer Zeit. Es erfordert weder Ausdauer noch Stärke – nur die Bereitschaft, kontinuierlich zu üben. Geübt werden kann zu Hause, im Büro und an jedem beliebigen ruhigen Ort – ohne besondere Hilfsmittel, ohne spezielle Kleidung und ohne Anstrengung. Dies so sanft wie möglich, damit erzielen Sie die besten Resultate.

#### Seminardatum und Seminarort:

SA / 18.03.2017 Solothurn SO, Ramada Hotel, Schänzlistrasse 5

#### Dauer:

1 Tag, 10.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte / EGK-Therapeuten CHF 190.–, Andere CHF 190.–  
**(OHNE Verpflegung)**

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13

*Die Anmeldebestätigung erfolgt über HSIN TAO Int. School*

## Abenteuer Naschgarten

### Lust auf eine eigene Mini-Farm?

Wünschen Sie sich frische Früchte, Gemüse und Kräuter vor der eigenen Haustüre? In diesem Kurs gibt die Gartenfachfrau Susanne Burgermeister ihre langjährigen Erfahrungen im Gemüseanbau weiter. Naturgärtner Peter Richard macht Sie mit Kräutern, Obst und Beeren vertraut – auf dass Sie entspannt und lustvoll Ihren Naschgarten geniessen können.

Dieser Kurs fördert eine neue Art des integrierten Nutzgartens, eine Form von moderner Permakultur, die Wild-, Zier- und Nutzpflanzen zu einem harmonischen Ganzen vereint.

#### Kleidung je nach Witterung.

#### Seminardatum und Seminarort:

SA / 22.04.2017 Wängi TG, Naturgartencenter, Frauenfeldstr. 27

#### Dauer:

1 Tag, 09.00 – 16.30 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte / EGK-Therapeuten CHF 230.–, Andere CHF 270.–  
**(inkl. Verpflegung)**

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13



**Daniel Hasler von Planta**  
Dipl. Homöopath SHI/hfnh, Praxis  
für Klassische Homöopathie in  
Thusis  
[www.grisana.ch](http://www.grisana.ch)  
[www.numeroskop.ch](http://www.numeroskop.ch)

## Numerologie I – die Gesetzmässigkeit des Zufalls

### Entschlüsseln Sie Ihren Inkarnationscode

Dass man mit Zahlen nicht nur zählen und rechnen kann, das erkannte schon Pythagoras. Zahlen können auch verwendet werden, um etwas zu codieren. So ist das individuelle Geburtsdatum eine Art Inkarnationscode, welcher Fähigkeiten, Aufgaben und Blockaden verschlüsselt. Dieser Code wird in diesem Seminar «gekackt» – damit Sie sich selbst und andere verstehen und in Konfliktsituationen gelassener bleiben können.

#### Seminarinhalt:

- Zahlen im grösseren Zusammenhang
- DAS Naturgesetz – was es wirklich ist
- Die Symbolik der einzelnen Zahlen von 0 bis 9
- Deine Geburtszahlen – entschlüsselt
- Zusammenhang zwischen Zahl und Krankheit
- Erkennen von Lebensthemen und Aufgaben

Mitnehmen: Angaben über Geburtsdatum und Geburtszeit (sofern vorhanden)

#### Seminarinformationen und Seminarorte:

MI/26.04.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16  
FR/01.09.2017 Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

#### Dauer:

1 Tag, 09.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte/EGK-Therapeuten CHF 250.–, Andere CHF 290.–  
(inkl. Verpflegung)

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13



**Marianne Grund**  
Dipl. Hypnosetherapeutin,  
zert. in Atemenergetik (SVNH), Phil. I,  
zert. Master Life and Business-Coach



**Wenzel Grund**  
Naturheiler SVNH,  
zert. Hypnosetherapeut O.H.T.C.,  
dipl. Musik-Kinesiologie-Instruktor, dipl. Musiker

## Die Kunst des Loslassens

### Innehalten – in die eigene Mitte kommen

Die Natur lehrt uns loszulassen. Kein Baum kann neue Blätter bilden, wenn er die alten nicht loslässt. An diesem Kurs lernen Sie, auf den natürlichen Fluss der Lebensrhythmen und Kreisläufe einzugehen. Sie begreifen, lassen los, um wieder frei zu sein für neue Möglichkeiten und kreative Lösungen. Denn mit vollen Händen können Sie nicht er- und begreifen und somit auch wenig erkennen.

In der Hektik unserer Zeit leiden viele unter Stress-Symptomen wie Burnout, Migräne, Rückenschmerzen, Tinnitus, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Verspannungen, u.v.a.m. – Erlernen Sie die wirkungsvollen Techniken der Selbstkorrektur und –aktivierung aus dem einfachen HPS-Antistress-Training. Diese ermöglichen Ihnen, Verantwortung für Ihr Wohlbefinden zu übernehmen und dadurch Ihre Lebensqualität zu steigern.

Geschulte Achtsamkeit führt zu mehr Selbstreflexion und somit zu einem grösseren Selbstbewusstsein. Des Weiteren erleben Sie heilende Klänge durch aktives Musikhören und Tiefenentspannung. Ziel dieses Kurses ist das Erschliessen neuer Möglichkeiten, mit Beruf und Alltag stressfrei umzugehen.

#### Seminarinformationen und Seminarorte:

FR/28.04.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16  
FR/27.10.2017 Bern BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

#### Dauer:

1 Tag, 09.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte/EGK-Therapeuten CHF 250.–, Andere CHF 290.–  
(inkl. Verpflegung)

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13



**Lilo Schwarz**  
Dipl. Arbeitspsychologin  
FH/Coach, Autorin  
[www.liloschwarz-seminare.ch](http://www.liloschwarz-seminare.ch)  
[www.liloschwarz-coaching.ch](http://www.liloschwarz-coaching.ch)



**Jacqueline Steffen**  
Betriebsökonomin HWV, Inhaberin  
von steffen coaching – the business  
training company  
[www.steffen-coaching.ch](http://www.steffen-coaching.ch)

## Selbstkompetenz

### Rituelle Aufstellungsarbeit – eigene Lebensqualität stärken

**Gemeinsam erreicht jede und jeder mehr!** Nach diesem Motto arbeiten wir in der Gruppe für die persönlichen Anliegen Einzelner.

**Der Raum** bietet uns Bewegungsfreiheit, damit wir Möglichkeiten erkunden, Einschränkendes in unserem täglichen Leben aufzuspüren und aufzulösen. Wir stärken unsere Lebenskraft und erfahren sie in bestätigenden rituellen Schritten neu. Alte Muster können verabschiedet werden, neue etabliert.

**Die Gruppe** unterstützt aktiv jeden einzelnen Prozess der Arbeit und erfährt im Mit-Sein gleichermaßen Versöhnendes und Stärkendes. Ein Geben und Nehmen sowie Vertrauen entstehen im gemeinsamen Arbeitsprozess.

**Die systemische Aufstellungsarbeit** fokussiert nicht das Problem, sondern aktualisiert schrittweise unser In-der-Welt-Sein von heute mit unseren Kompetenzen, Erfahrungen und gemäss unserer Reife (systemic ritual nach Daan van Kampenhout, NL).

#### Seminarzeiten und Seminarorte:

FR/05.05.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16  
MI/27.09.2017 Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

#### Dauer:

1 Tag, 09.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte/EGK-Therapeuten CHF 250.–, Andere CHF 290.–  
(inkl. Verpflegung)

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13

## Klare Grenzen setzen auf positive Art – aber wie?

### Werden Sie Pilotin Ihres Lebens

Wenn Sie wissen, wozu Sie in Ihrem Leben Ja sagen, dann brauchen Sie auf der Kehrseite auch ein gutes Nein. Grenzen setzen – das ist keine leichte Sache. Haben Sie sich auch schon einmal mit einer Notlüge aus der Affäre gezogen, statt einfach Nein zu sagen? Können Sie eine Bitte ablehnen, ohne sich schuldig zu fühlen? Und sagen Sie auch manchmal zu schnell Ja und ärgern sich anschliessend darüber?

#### Seminarinhalte:

- Wie Sie ganz selbstverständlich Nein sagen
- Bedenkzeit, um ein voreiliges Nein zu vermeiden
- Das kooperative Nein: So können Sie etwas ablehnen und dennoch hilfreich sein
- Was tun, wenn Ihr Nein nicht akzeptiert wird? So wehren Sie sich gegen die häufigsten Manipulationsversuche
- Seine Meinung ändern oder wie Sie ein voreiliges Ja rückgängig machen können

#### Seminarziele:

- Sie erkennen die Manipulationen und können sie abwehren
- Sie werden ruhiger und gelassener

#### Seminarzeiten und Seminarorte:

DI/09.05.2017 Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2  
MO/23.10.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

#### Dauer:

1 Tag, 09.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte/EGK-Therapeuten CHF 250.–, Andere CHF 290.–  
(inkl. Verpflegung)

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13



**Joost Groot**  
Studium der Wissenschaftsphilosophie und Heil-Pädagogik,  
Malthérapeut im Paracelsus-Spital  
Richterswil



**Susan Reinert Rupp**  
Lebensfreudevermittlerin, Betriebsökonomin FH, Seminarleiterin, MBSR-Lehrerin  
[www.leuchtstern.ch](http://www.leuchtstern.ch)

## Farben in der Welt und im Menschen – ihre sinnlich-übersinnliche Natur

### Therapeutische Grundlagen

Farbe kann in Wirklichkeit weder aus dem Licht, noch aus der Substanz abgeleitet werden. Sie steht zwar in Bezug zu beiden, hat aber auch ihre ganz eigene Seinsweise. Als völlig unstoffliches Gebilde trägt jeder Mensch eine Farbenwelt in sich, die in gesetzmässiger Verbindung steht zu den Farben in der Aussenwelt und zu den Organen und Organsystemen in ihm selber. Das ist die Welt der Komplementärfarben. So wie die Farben in der Aussenwelt zwischen Licht und Finsternis erscheinen und ihre Dynamik entfalten, wirken sie im Menschen organaufbauend und erhalten die Verbindung zwischen dem Nervensystem und dem Stoffwechsel.

#### Seminarinhalt:

In diesem Seminar lernen Sie eigenständig zu sehen, wie die uns umgebenden sichtbaren Farben das Ergebnis des unsichtbaren Lichts und der unsichtbaren Substanz sind. Sie erhalten die Anleitung, die Farben in der Erdatmosphäre zu beobachten und die damit zusammenhängenden Komplementärfarben im Menschen zu sehen. Sie werden erfahren, wie die Farbe mit Gesundheit und Krankheit zusammenhängt und was die Grundlagen sind, worauf eine Therapie mit Farben überhaupt aufgebaut werden kann, egal welcher Therapierichtung man folgt.

#### Seminardaten und Seminarorte:

DO/11.05.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16  
DO/09.11.2017 Bern BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

#### Dauer:

1 Tag, 09.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte/EGK-Therapeuten CHF 250.–, Andere CHF 290.– (inkl. Verpflegung)

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13

## Das Leben umarmen

### Hier und Jetzt findet das Leben statt

Das Leben bietet eine riesige Vielfalt von Überraschungen, Möglichkeiten und Erfahrungen. In dem wir im Hier und Jetzt präsent sind, können wir unser Dasein in seiner ganzen Fülle erleben. Präsent im gegenwärtigen Moment zu sein, ist kein spezieller Zustand, den wir irgendwie erzeugen müssen. Diese Präsenz entsteht, wenn wir ganz bei unserer Erfahrung sind.

An diesem Seminar lernen Sie verschiedene Übungen und Methoden kennen, wie Sie mit offenem Herzen Ihren Körper, Ihre Gefühle und Gedanken achtsam wahrnehmen können. Dank dieser Offenheit können Sie dem Leben erlauben, sich zu entwickeln, wie immer es sich entwickelt. Somit können Sie in den Fluss des Lebens eintauchen, sich immer wieder überraschen lassen, spielerisch und mit Leichtigkeit allem begegnen. Kurz: Das Leben umarmen!

*«Es gibt zwei Arten sein Leben zu leben: entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles eines. Ich glaube an Letzteres.» Albert Einstein*

#### Seminardaten und Seminarorte:

FR/12.05.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16  
FR/25.08.2017 Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

#### Dauer:

1 Tag, 09.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte/EGK-Therapeuten CHF 250.–, Andere CHF 290.– (inkl. Verpflegung)

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13



**Marianne Gerber**  
Dipl. Sprach- und Bewegungspädagogin SAL/BGB, Inhaberin der Kommunikationsfirma  
www.plc-communications.ch



**Lis Rytz**  
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Personalfachfrau HR, Image-Coach, Kauffrau, psychologische Astrologin  
www.charisma-coaching.ch

## Resilienz

### Was steckt hinter diesem Begriff?

Wer heute beruflich mithalten will, muss enorm viel leisten. Die psychische Widerstandsfähigkeit ist die Kunst, Krisen zu bewältigen und diese als Anlass für die persönliche Entwicklung zu nutzen. Die emotionale Stärke, die einen durch Krisen und Stresssituationen trägt, heisst Resilienz. Wie kann man sich Resilienz aneignen und daraus eine innere Haltung entwickeln? Wie kann man aus Schwierigkeiten und Krisen gestärkt hervorgehen? Dank einfach anwendbarer Strategie lernen Sie, sowohl im Berufsleben wie auch im privaten Bereich mit den täglichen Herausforderungen gelassener und ausgeglichener umzugehen.

#### Seminarinhalt:

- Was bedeutet Resilienz?
- Wie funktioniert Resilienz und was bedeutet dies für Sie und Ihr Leben?
- Das 4-Säulen-Lebensmodell
- Resilienz und ihr Zusammenhang mit Stressbewältigung
- Resilienz im Zusammenhang mit Life Balance und Lebenseinstellung
- Copingmethode, kognitiv, emotional und aktiv handeln

#### Seminarorten und Seminarorte:

MI/17.05.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16  
FR/15.09.2017 Bern BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

#### Dauer:

1 Tag, 09.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte/EGK-Therapeuten CHF 250.–, Andere CHF 290.–  
(inkl. Verpflegung)

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13

## Sind Sie schlagfertig?

### Die richtigen Worte zum richtigen Zeitpunkt!

Sie kennen es: die gute «träfe» Antwort kommt Ihnen zu Hause unter der Dusche oder am nächsten Tag beim Einkaufen in den Sinn?! Schlagfertigkeit ist jedoch nicht angeboren, man kann sie trainieren. Finden Sie rasch passende Erwiderungen, ohne aus der Rolle zu fallen. Verwandeln Sie Verbalangriffe mit Humor und Charme in Kontraaussagen und lassen Sie sich nicht zu texten! Lernen Sie souverän Nein zu sagen, ohne unangenehme Reaktionen auszulösen.

Verblüffen Sie andere mit Witz und gewinnen Sie – ganz nebenbei – mehr Selbstvertrauen. Sie meistern schwierige Gesprächssituationen souverän und glänzen mit professioneller Gesprächskompetenz.

#### Lernziele und Nutzen:

- Sie kennen die Grundregeln der Kommunikation
- Sie analysieren Ihren Kommunikationsstil
- Sie lernen diverse Methoden (Tools) kennen und können diese gezielt anwenden
- Sie gewinnen (Selbst-)Sicherheit in schwierigen Gesprächssituationen
- Sie können kreativ und humorvoll «kontern» und bleiben lösungsorientiert

#### Seminarorten und Seminarorte:

DO/18.05.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16  
DO/07.09.2017 Bern BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

#### Dauer:

1 Tag, 09.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte/EGK-Therapeuten CHF 250.–, Andere CHF 290.–  
(inkl. Verpflegung)

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13



**Barbara Ramseier**  
Lomi Lomi Practitioner, Dozentin,  
Erwachsenenbildnerin  
[www.lomilomihoolokahi.ch](http://www.lomilomihoolokahi.ch)

## Lomi Lomi

### Hawaiianisches Heilverfahren

Die Lomi Lomi ist viel mehr als eine Wellness-Behandlung. Dahinter steckt ein ganzheitliches Heilverfahren aus Hawaii, welches von Massagetechnik über Kräuterheilkunde und Aromatherapie bis hin zum Achtsamkeitstraining geht. Sie kann sowohl im Sitzen wie auch im Liegen, über Kleider oder auf der Haut (mit viel Öl) gemacht werden. Es wird vor allem mit den Unterarmen, Ellenbogen und Knien gearbeitet. Beim Massieren setzen wir unser Körpergewicht ein, nicht nur lokale Muskelkraft. Wir können energetisch arbeiten mit langen Streichungen oder in der Tiefe des Gewebes Muskelfasziolen lösen, den Stoffwechsel anregen, die Nerven und Organe beeinflussen oder Knochen in die richtige Position bringen.

#### Schwerpunkte:

- Lomi Lomi mit seinen verschiedenen Facetten kennen lernen
- Ist für alle eine Bereicherung für sich selbst und die Klienten
- Die Entspannung spüren, welche sich auf Therapeut und Klient ausbreitet
- In 2er Teams selber erste Erfahrungen sammeln – über den Kleidern

#### Seminar dates and Seminar locations:

MO/22.05.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16  
MO/12.06.2017 Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

#### Dauer:

1 Tag, 09.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte/EGK-Therapeuten CHF 250.–, Andere CHF 290.–  
(inkl. Verpflegung)

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13



**Dr. Markus Rohner**  
Promovierter Lebensmittel-  
ingenieur ETH und Erfinder der  
epigenetischen Ernährung  
[www.epigeneticbalance.com](http://www.epigeneticbalance.com)

## Zivilisationskrankheiten durch Ernährung

### Epigenetik als Lösung

Die Ernährung des Menschen scheint gelöst zu sein. Wir verfügen qualitativ über die besten Lebensmittel, die es je zu kaufen gab und die Verfügbarkeit ist jederzeit gegeben. Und doch – viele ernährungsseitige chronische Krankheiten wie Insulinresistenz und/oder Diabetes Typ 2 sind auf dem Vormarsch und haben ein bisher nie erreichtes Ausmass erreicht. Übergewichtig ist in der Schweiz bald jeder zweite – eine Trendwende ist nicht in Sicht. Was geht schief, worauf sind diese Entwicklungen zurückzuführen? Wird etwas bisher Unbekanntes übersehen?

Im Seminar erfahren Sie, dass die Antwort in einer ganz neuen biologischen Regulation liegt, der Epigenetik. Darauf basierende Konzepte können die Probleme dauerhaft lösen. Allerdings bedingen sie eine Zuwendung zum bewussten Essen hin – und fordern wieder einen höheren Stellenwert der Ernährung im Alltag des Menschen.

#### Seminar dates and Seminar locations:

DI/23.05.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16  
MI/30.08.2017 Bern BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

#### Dauer:

½ Tag, 13.30 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte/EGK-Therapeuten CHF 150.–, Andere CHF 170.–

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13





**Daniel Hasler von Planta**  
Dipl. Homöopath SHI/hfnh, Praxis  
für Klassische Homöopathie in  
Thusis  
[www.grisana.ch](http://www.grisana.ch)  
[www.numeroskop.ch](http://www.numeroskop.ch)



**Dr. Volker Schmiedel**  
Facharzt für physikalische und  
rehabilitative Medizin, Arzt im  
Ambulatorium der Paramed AG, Autor  
[www.paramed.ch](http://www.paramed.ch)

## Numerologie II – nomen est omen

### Fortsetzungskurs von «Numerologie I – die Gesetzmässigkeit des Zufalls»

(Besuch des ersten Kurses wird vorausgesetzt)

Bereits die Gelehrten der Antike wussten um die M8 der Zahl. Wir sind dieser Macht jedoch keineswegs einfach nur ausgeliefert – vielmehr können wir diese nutzen, um unsere Erscheinung in der Welt zu verändern, positiver wahrgenommen zu werden, Lebenssituationen besser zu deuten, Konfliktpotenziale zu entschärfen und zwischenmenschliche Beziehungen zu verbessern.

#### Seminarinhalt:

- Seelen-, Persönlichkeits- und Namenszahl – veränderbare Zahlen
- Lebens-, Geburtstags- und Einstellungszahl – unveränderbare Zahlen
- Partnerzahlen, kompatible, neutrale und toxische Zahlen
- Im Einklang mit dem Kalender; persönliche Jahres- und Monatszahl
- Namensgebung bei Kindern und Unternehmen
- Bedeutung von Orts-, Adress- und anderen Zahlen

#### Seminardaten und Seminarorte:

MI/31.05.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16  
DI/26.09.2017 Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

#### Dauer:

1 Tag, 09.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte/EGK-Therapeuten CHF 250.–, Andere CHF 290.–  
(inkl. Verpflegung)

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13

## Diabetes, Demenz und Fettstoffwechsel

### Was hat komplementäre Medizin zu bieten?

Diabetes Typ II ist die Epidemie des 21. Jahrhunderts. 5-10% der Weltbevölkerung sind jetzt schon betroffen – Tendenz stark ansteigend. Dabei ist Diabetes nicht schicksalhaft. Er ist eigentlich ganz leicht zu behandeln – und noch leichter zu vermeiden.

Laut Welt-Alzheimer-Bericht erkrankt weltweit alle 3 Sekunden ein Mensch an Demenz. Ein Drittel aller über 90-jährigen sind dement. 90% davon sind pflegebedürftig. Wir wissen inzwischen, dass Demenz quasi ein «Diabetes des Gehirns» darstellt. Mit richtiger Ernährung, gesunder Bewegung und einem guten Lifestyle können wir uns effektiv schützen.

Cholesterin ist in aller Munde. Weil wir viel Cholesterin über die Nahrung zu uns nehmen. Und weil die Behandlung mit Statinen kontrovers diskutiert wird.

In diesem Seminar erfahren Sie differenziert, wer wirklich mit Medikamenten behandelt werden sollte und wer es noch mit geeigneter Lebensweise schaffen kann.

#### Seminardaten und Seminarorte:

FR/02.06.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16  
FR/09.06.2017 Bern BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

#### Dauer:

1 Tag, 09.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte/EGK-Therapeuten CHF 250.–, Andere CHF 290.–  
(inkl. Verpflegung)

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13



**Sandra Weide**  
 Sehtrainerin, Augentherapeutin,  
 Körpertherapeutin, Pädagogin,  
 Legasthenie- und Dyskalkulietrai-  
 nerin, Personalfachfrau, Coach.  
 Mitglied Schweizer Berufsverband  
 der SehlehrerInnen SBS und  
 Verband Dyslexie Schweiz.  
[www.augen-weide.ch](http://www.augen-weide.ch)



**Monika Lanz**  
 Dipl. Körpertherapeutin,  
 langjährige Dozentin,  
 Kommunikationstrainerin von  
 steffen coaching – the business  
 training company  
[www.steffen-coaching.ch](http://www.steffen-coaching.ch)

## Entspanntes Sehen – fitte Augen

### Entspannungsschub für gesunde Augen

Viele Sehstörungen und Augenerkrankungen stehen im Zusammenhang mit einem verspannten Sehsystem durch ungünstige Sehgewohnheiten. Lassen Sie Ihre Augenmuskeln los und erfahren Sie unmittelbar die Wirkung in Form von klarerem Sehen. Ihr neu erworbenes Bewusstsein ist sehr leicht im Alltag umsetzbar. Das heisst, Sie werden weniger Tun, sondern mehr Sein und beginnen, Ihre Augen wieder natürlich zu nutzen. Teilnehmer der bisherigen «integrativen Augentraining»-Kurse lernen einen weiteren Ansatz und neue spannende Möglichkeiten des Sehtrainings kennen.

#### Seminarinhalte:

- Sie bringen Bewusstheit in Ihre Sehgewohnheiten. Sie finden heraus, auf welche Art und Weise Sie Ihre Augenmuskeln verspannen. Das ist der Schlüssel zur Veränderung.
- Sie lernen, Ihre Augen «augengerecht» zu nutzen und das Sehen Ihrem Gehirn zu überlassen.
- Sie werden in Ihre Augen reisen und so die Strukturen des Sehsinns auf eine spielerische Art kennenlernen. Dort arbeiten Sie individuell an Ihrem Augenthema.

**Wichtig: Bitte Brille tragen, keine Linsen.**

#### Seminarzeiten und Seminarorte:

MI/07.06.2017 Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2  
 MI/15.11.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

#### Dauer:

1 Tag, 09.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte/EGK-Therapeuten CHF 250.–, Andere CHF 290.–  
 (inkl. Verpflegung)

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
 SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13

## «Selbst-Coaching» als Ressourcenquelle

### «Werde, was Du bist»

Selbst-Coaching kann neue Kraft schenken und motivieren, gerade heute, in unserem hektischen Alltag. Das Selbst-Coaching, das Sie sich in diesem Tagesseminar aneignen, wird dem Namen gerecht: Sie kümmern sich um Ihr wahres «Selbst». Anders als andere Methoden geht es nicht nur darum, neue Ziele zu entdecken und umzusetzen. Dieses Selbst-Coaching will zunächst Ihre Persönlichkeit und die der KlientInnen stärken: Dann gelingt Potenzialentfaltung leicht. Sie lernen die von der Dozentin eigens entwickelte und erprobte Methode des «Self-Focusing» kennen und anwenden.

#### Seminarinhalte:

- Wir beleuchten das «Selbst» aus Sicht verschiedenster Wissenschaften und Blickwinkeln (C.G. Jung, R. Sheldrake, u.a.)
- Sie erhalten Einblick in die Methode des «Self-Focusing» (u.a. Verbindung von «Herzintelligenz», Chakra-Symbolik und Coaching-Instrumenten) und erproben sie 1:1
- Sie stärken Ihr Selbst als Ressourcenquelle und können die «Self-Coaching»-Methode für sich und andere nutzen
- Sie unterstützen KlientInnen nun in der Potenzialentfaltung

#### Seminarzeiten und Seminarorte:

FR/16.06.2017 Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2  
 MO/04.09.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

#### Dauer:

1 Tag, 09.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte/EGK-Therapeuten CHF 250.–, Andere CHF 290.–  
 (inkl. Verpflegung)

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
 SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13



**Caroline Theiss-Wolfsberger**  
ZRM® – Selbstmanagement-Trainerin,  
Buchautorin  
[www.theiss-training.ch](http://www.theiss-training.ch)

**Yvonne Villiger**  
Expertin für Business-Humor, Key-  
note Speaker, Trainerin und Autorin  
[www.business-humor.ch](http://www.business-humor.ch)

**Christel Zeyssig**  
Kommunikationsexpertin, Trainerin,  
Coach  
[www.weiter-entwickeln.ch](http://www.weiter-entwickeln.ch)



## Die Kunst, zu tun, was man will

### Mit gutem Selbstmanagement Ziele erfolgreich umsetzen

Das Leben ganz gut im Griff und immer wieder stehen wir vor den Fragen: Warum gelingt es mir nicht, meine Vorsätze langfristig umzusetzen? Warum rege ich mich auf, obwohl ich mir vorgenommen hatte, gelassen zu bleiben? Warum schiebe ich gewisse Aufgaben vor mir her, obwohl ich weiss, dass sie dadurch nicht leichter werden?

Diese Fragen betreffen ein Themengebiet, das in der Psychologie als Selbstmanagement bezeichnet wird. Dies bedeutet, zu bestimmen, mit welcher Haltung frau/man durchs Leben geht; eigene Ziele zu verwirklichen, wie auch mit den Anforderungen des immer komplexer werdenden Alltags befriedigend umzugehen.

Erkenntnisse der modernen neuropsychologischen Forschung legen dar, dass neben dem Verstand auch die unbewusste Gefühlswelt für die Handlungssteuerung wichtig ist. Das Seminar zeigt auf, wie diese beiden Systeme synchronisiert werden können. Für Veränderungen braucht es nicht nur den Verstand, sie müssen sich auch gut anfühlen.

#### Seminarorten und Seminarorte:

MO / 19.06.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16  
FR / 03.11.2017 Bern BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

#### Dauer:

1 Tag, 09.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte / EGK-Therapeuten CHF 250.–, Andere CHF 290.–  
(inkl. Verpflegung)

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13

## Wie FRAU sich besser durchsetzen kann!

### Mit Humor und Selbstsicherheit durch den Alltag

Wer wünscht sich das nicht, dass Frauen ihre Potenziale entfalten, freundschaftlich miteinander umgehen und sich klug und optimal einbringen? Oft ist es uns Frauen nicht bewusst, wo unsere besonderen Talente und Fähigkeiten schlummern. Hier gilt es Sinne zu schärfen und persönliche Lösungen zu finden.

Mit einer Prise Humor entdecken Sie bereits im Workshop, wie Sie zukünftig Chancen für sich nutzen können. Mit der einzigartigen Kombination aus Humor und Kommunikation werden Sie Berge versetzen, ohne dass Sie ständig auf dem Gipfel stehen müssen. Wir möchten Sie ermutigen, Ihre Potenziale bewusst zu nutzen, damit Ihr Leben so verläuft, wie Sie es sich wünschen.

#### Seminarinhalte:

- Fähigkeiten gezielt einsetzen und mutig sein
- Klartext reden – Standpunkte vertreten
- Nicht hinten anstehen, sondern vorne mit dabei sein
- Täglich mehr Spass und Freude haben
- Mit Leichtigkeit und Humor mich und mein Umfeld stärken

...damit Sie nicht in der Komfortzone stecken bleiben, sondern befreit Ihren Weg gehen!

#### Seminarorten und Seminarorte:

MI / 21.06.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16  
DI / 17.10.2017 Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

#### Dauer:

1 Tag, 09.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte / EGK-Therapeuten CHF 250.–, Andere CHF 290.–  
(inkl. Verpflegung)

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13



**Stefan Strässle**  
 Hat an der University of Healing  
 in Kalifornien Mentaltraining,  
 Meditation und Metaphysik  
 (Grunddisziplin der Philosophie)  
 studiert.  
[www.thoughtworks.ch](http://www.thoughtworks.ch)



**Daniela Kaufmann**  
 Feng Shui Beraterin,  
 Sprachlehrerin SAL  
[www.kraftreich.ch](http://www.kraftreich.ch)

## Mit Gedanken die Realität steuern

### Wie man zum Schöpfer seines Lebens wird

Wir können unsere Welt und unser Leben mit unseren Gedanken beeinflussen. Das hat die Quantenphysik vor über 100 Jahren nachgewiesen. Auch die Neurowissenschaften haben herausgefunden, dass der Gemütszustand eines Menschen damit zu tun hat, wie er denkt.

Der deutsche Lyriker Christian F. Hebbel (1813–1863) sagte dazu: «Der Mensch ist, was er denkt. Was er denkt, strahlt er aus. Was er ausstrahlt, zieht er an.»

Wenn wir das «Gesetz der Anziehung» anzuwenden verstehen, dann werden wir zu bewussten Wirklichkeitsmachern. Dabei ist der goldene Schlüssel, dass unseren Gedanken eine feste Absicht oder eine starke innere Überzeugung innewohnen müssen, damit sie Realität werden. Mit Gedanken kann man kleine oder grosse Wünsche und Ziele wahr werden lassen und Veränderungen jeglicher Art herbeiführen. Gedanken können Beziehungen harmonisieren, den beruflichen Erfolg anziehen, den Körper verjüngen, ja sogar heilen. Gedanken sind auch der Schlüssel zu einem neuen Selbst.

**Mitbringen:** Schreibzeug, Matte (optional)

#### Seminarzeiten und Seminarorte:

DO/22.06.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16  
 DI/07.11.2017 Bern BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

#### Dauer:

1 Tag, 09.00–17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte/EGK-Therapeuten CHF 250.–, Andere CHF 290.–  
 (inkl. Verpflegung)

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
 SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13

## Taoistisches Gesichterlesen

### Sich selber und andere besser kennen, verstehen und lieben lernen

Jeder Mensch ist einzigartig! Nicht nur in seinem Aussehen, sondern auch in seinem Innern. Eine alte Weisheit lehrt uns: Der Geist formt die Materie. Umgekehrt können wir in der Materie den Geist dahinter erkennen. Das heisst: Wir brauchen nur die Materie (das Gesicht) genau zu betrachten, um so den Menschen dahinter zu entdecken.

Begeben Sie sich auf diese Entdeckungsreise! Mit der Fünf-Elemente-Lehre der taoistischen Kultur lernen wir in diesem Seminar auf liebevolle Weise, welche unsere wahren Potentiale sind; wie wir zu unserer inneren Berufung finden; und welche Lebensthemen unser Leben spannend gestalten. Sie lernen auch Charaktereigenschaften und Verhaltensweisen zu erkennen und zu verstehen – Ihre eigenen oder jene Ihrer Partner, Kinder, Patienten oder Klientinnen.

Lassen Sie sich ein auf dieses spannende Abenteuer! Erkennen Sie Ihre Stärken und tun Sie einen wichtigen Schritt auf dem Weg Ihres Lebens.

#### Seminarzeiten und Seminarorte:

FR/08.09.2017 Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2  
 FR/22.09.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

#### Dauer:

1 Tag, 09.00–17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte/EGK-Therapeuten CHF 250.–, Andere CHF 290.–  
 (inkl. Verpflegung)

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
 SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13



**Barbara Berckhan**  
Dipl. Pädagogin,  
Kommunikationstrainerin und  
Buchautorin aus Hamburg  
[www.barbara-berckhan.de](http://www.barbara-berckhan.de)



**Luisa Francia**  
Beschäftigt sich mit der Geschichte  
und Spiritualität von Frauen und  
Magie. Erforschte in verschiedenen  
Ländern die alten Heilweisen und  
Zaubertraditionen. Buchautorin  
[www.salamandra.de](http://www.salamandra.de)

## Schleudertraining mit Worten

### Erste Hilfe bei Rede-Unfällen

Kennen Sie das auch? Jemand redet mit Ihnen und Sie fühlen sich schlagartig miserabel. Das geschieht durch Bemerkungen, wie z.B.: «Oh, du hast dich verändert! Hast zu zugenommen?» oder «Ich hatte zu viel Kaffee. Und weshalb bist du so chaotisch?». Dieses freundliche Anrempeln, die Machtspielchen mit Auftrumpf-Sätzen – das kommt in den besten Gesprächen vor. Aber wie gehen Sie damit um? Giftige Retourkutschen oder langes Grübeln können Sie sich ab jetzt schenken. Denn es gibt etwas Besseres. Hier finden Sie Ihre Haltegurte für den verbalen Schleudergang. Sie erfahren, wie Sie zu Wort kommen und die Sache auf die leichte Schulter nehmen.

#### Themen im Einzelnen:

- Witzige Strategien gegen lose Mundwerke
- Die innere Faust aufmachen und die eigene Sichtweise ändern
- Klare Worte finden und warum Kernbotschaften wichtig sind
- Schwamm drüber: Die Technik des Durchwinkens
- Gib mir High Five oder die Kunst, unberechenbar zu antworten

#### Seminarorten und Seminarorte:

DI/12.09.2017 Bern BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15  
MI/13.09.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

#### Dauer:

½ Tag, Bern: 14.30 – 17.30 Uhr  
½ Tag, Thalwil: 14.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte/EGK-Therapeuten CHF 150.–, Andere CHF 170.–

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13

## Das alltägliche Wunder der Selbstheilung

### Erkenntnisse, Fragen und Rituale zur Stärkung der eigenen Heilskraft

Wenn eine Krankheit, ein Leiden vergeht, ohne dass operiert, therapiert, medikamentös oder sonst wie behandelt wurde, spricht man gern von einem Wunder. Doch dieses Wunder ist das Normale, das Alltägliche. Es ist Bestandteil unserer genetischen Information, es ist abrufbereit, wenn wir bereit sind, diesen Weg nach innen zu gehen und zu erforschen, welche Kräfte wir haben.

Luisa Francia wird aus ihrer eigenen Erfahrung berichten. Mit Übungen und Imaginationen werden diese untermauert und wir aktivieren unsere Selbstheilungskräfte mit Rhythmus und Stimme.

**Mitbringen:** Matte, Decke, Rassel, unbedingt lockere Kleidung (in Strumpfhosen und engen Jeans lässt sich der Körper nicht wirklich entdecken).

#### Seminarorten und Seminarorte:

DI/19.09.2017 Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2  
MI/20.10.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

#### Dauer:

1 Tag, 09.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte/EGK-Therapeuten CHF 250.–, Andere CHF 290.–  
(inkl. Verpflegung)

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13



**Markus Atzenweiler**  
 Inhaber YourPower Kriminalprävention  
 AG, Ausbilder FA, Buchautor  
 «Kriminelle Gewalt – und plötzlich  
 bist du mittendrin»  
[www.yourpower.ch](http://www.yourpower.ch)



**Ute Lauterbach**  
 Autorin und Philosophin,  
 Bücher, Vorträge und Seminare  
 zur Schicksalsforschung und  
 Glückssteigerung verführen zum  
 Sinn im Unsinn  
[www.ute-lauterbach.de](http://www.ute-lauterbach.de)

## Unterwegs, aber SICHER! Be streetwise

### Sicherheits- und Taktik-Training – Wenn Sekunden entscheiden

Wie verhalte ich mich bei einer gefährlichen Begegnung auf der Strasse? Wie agiere ich gegenüber einer pöbelnden Gruppe? Was tun, wenn mich jemand verfolgt oder eine Waffe zückt und meine Brieftasche fordert?

Antworten auf diese und viele andere Fragen gibt das halbtägige Sicherheits- und Taktik-Training in der einmaligen Trainings-Landschaft «Bronx» der Sicherheits Arena Winterthur mit ÖV-Bereich (Bahnwagon), Unterführung, Strassen, Soundumgebung und veränderbaren Lichtstimmungen.

Unser Trainings-Konzept **YourPower®** kommt aus der Praxis. Aus der Praxis – für die Praxis. **YourPower®** ist der Mix aus Wissen, Taktik, Präsenz und dem gekonnten Einsatz der nonverbalen Kommunikation. Mit Einsatz des Körpers, aber ohne Körperkontakt.

#### Seminardatum und Seminarort:

FR / 29.09.2017 Winterthur ZH, Sicherheits Arena, Lagerplatz 28

#### Dauer:

½ Tag, 13.00 – 16.30 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte / EGK-Therapeuten CHF 210.–, Andere CHF 230.–

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
 SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13

## Wer sich liebt, umarmt die Welt

### Nur der Weg zu sich selbst führt über sich hinaus...

Kein Mensch segelt aufs offene Meer hinaus ohne Segelkenntnisse. Aber leben – das sollen wir ohne die beste Richtung zu kennen. In unserer Wiege lag kein Drehbuch zum Glück. Das müssen wir wohl selber schreiben, damit wir uns wirklich lieben und die Welt umarmen können. Woran wir den Erfolg erkennen? Daran, dass die Welt uns zurückumarmt.

#### Was wir brauchen:

- eine allgemeingültige Über-drüber-Definition von Glück
- eine präzise Einfädelspur zu uns selbst
- wirksame Wege für unsere Neu-Erfindung, damit wir erfolgreich das Drehbuch unseres Glücks schreiben können

Darum geht es in diesem Seminar und im Leben.

#### Seminarorten und Seminarorte:

DO / 19.10.2017 Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2  
 FR / 20.10.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

#### Dauer:

1 Tag, 09.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte / EGK-Therapeuten CHF 250.–, Andere CHF 290.–  
 (inkl. Verpflegung)

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
 SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13



**Käthi Vögeli**  
Regisseurin, Theaterpädagogin,  
Lehrbeauftragte für Theater,  
Coach für Körpersprache, Stimme  
und Auftritt

## Körpersprache des Glücks

### Wie kann ich dem Glücksgefühl auf die Sprünge helfen

Glück und positive Gefühle sind nicht nur Glücksache. Wir können bewusst Einfluss nehmen auf unsere Befindlichkeit. Kopf hoch! Mit einer offenen Körpersprache und freundlichen Mimik stellen sich leichter positive Gefühle ein.

Unsere Körperhaltung wirkt nicht nur nach aussen auf unser Gegenüber, sondern auch nach innen auf uns selber. Unsere Körpersprache wirkt auf uns zurück, sie beeinflusst unsere Gefühle. Das Phänomen der Wechselwirkung von Körper und Psyche, Embodiment genannt, können wir uns zu Nutzen machen.

Dabei geht es nicht um künstlich antrainierte Freundlichkeit oder aufgesetztes Verhalten. Das Seminar zeigt Wege auf, mit aufmerksamer Selbstwahrnehmung und bewusster Veränderung der Körpersprache positive Gefühle zu fördern, welche authentisch verankert sind. Im Selbstcoaching können wir via Körper positiv auf unser (Wohl-)Befinden einwirken und das eigene Glücksempfinden steigern.

#### Seminarerdaten und Seminarorte:

DI/24.10.2017 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16  
DI/31.10.2017 Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

#### Dauer:

1 Tag, 09.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte/EGK-Therapeuten CHF 250.–, Andere CHF 290.–  
(inkl. Verpflegung)

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13



**Peter Richard**  
Naturgartengestalter, Inhaber und  
Geschäftsleiter Winkler & Richard AG,  
Wängi  
[www.gartenland.ch](http://www.gartenland.ch)

## Rosengärten anlegen und natürlich pflegen

### Grundlagen über die Königin der Blumen

Die Rose gilt als «kapriziös», als pflegeintensive Diva des Gartens. Berücksichtigt man bei der Wahl der Rosen auch die Pflanzengesundheit, kann man jedoch viele Jahre Freude an den duftenden Schönheiten haben.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Arten und Sorten von Natur aus robust und gesund sind. Wir zeigen Ihnen auch, wie Rosengärten geplant und angelegt werden. Im praktischen Teil lernen Sie, Rosen richtig zu pflanzen und biologisch zu pflegen. Wer das Gelernte gleich umsetzen möchte, kann unter fachkundiger Anleitung Strauch- und Kletterrosen schneiden.

#### Kleidung je nach Witterung.

#### Seminarerdatum und Seminarort:

SA/25.11.2017 Wängi TG, Naturgartencenter, Frauenfeldstr. 27

#### Dauer:

½ Tag, 13.30 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte/EGK-Therapeuten CHF 130.–, Andere CHF 150.–

#### Anmeldung:

erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13

## Veranstaltungs-Übersicht

**SA/18.03.2017**  
**Solothurn SO**  
 Harry Bertl  
 Hsin Tao®

**SA/22.04.2017**  
**Wängi TG**  
 Peter Richard & Susanne Burgermeister  
**Abenteuer Naschgarten**

**MI/26.04.2017**  
**Thalwil ZH**  
 Daniel Hasler von Planta  
**Numerologie I – die Gesetzmässigkeit des Zufalls**

**FR/28.04.2017**  
**Thalwil ZH**  
 Marianne und Wenzel Grund  
**Die Kunst des Loslassens**

**FR/05.05.2017**  
**Thalwil ZH**  
 Lilo Schwarz  
**Selbstkompetenz**

**DI/09.05.2017**  
**Solothurn SO**  
 Jacqueline Steffen  
**Klare Grenzen setzen auf positive Art – aber wie?**

**DO/11.05.2017**  
**Thalwil ZH**  
 Joost Groot  
**Farben in der Welt und im Menschen – ihre sinnlich-übersinnliche Natur**

**FR/12.05.2017**  
**Thalwil ZH**  
 Susan Reinert Rupp  
**Das Leben umarmen**

**MI/17.05.2017**  
**Thalwil ZH**  
 Marianne Gerber  
**Resilienz – Was steckt hinter diesem Begriff?**

**DO/18.05.2017**  
**Thalwil ZH**  
 Lis Rytz  
**Sind Sie schlagfertig?**

**MO/22.05.2017**  
**Thalwil ZH**  
 Barbara Ramseier  
**Lomi Lomi**

**DI/23.05.2017**  
**Thalwil ZH**  
 Dr. Markus Rohner  
**Zivilisationskrankheiten durch Ernährung**

**MI/31.05.2017**  
**Thalwil ZH**  
 Daniel Hasler von Planta  
**Numerologie II – nomen est omen**

**FR/02.06.2017**  
**Thalwil ZH**  
 Dr. Volker Schmiedel  
**Diabetes, Demenz und Fettstoffwechsel**

**MI/07.06.2017**  
**Solothurn SO**  
 Sandra Weide  
**Entspanntes Sehen – fitte Augen**

**FR/09.06.2017**  
**Bern BE**  
 Dr. Volker Schmiedel  
**Diabetes, Demenz und Fettstoffwechsel**

**MO/12.06.2017**  
**Solothurn SO**  
 Barbara Ramseier  
**Lomi Lomi**

**FR/16.06.2017**  
**Solothurn SO**  
 Monika Lanz  
**«Selbst-Coaching» als Ressourcenquelle**

**MO/19.06.2017**  
**Thalwil ZH**  
 Caroline Theiss-Wolfsberger  
**Die Kunst, zu tun, was man will**

**MI/21.06.2017**  
**Thalwil ZH**  
 Yvonne Villiger & Christel Zeyssig  
**Wie FRAU sich besser durchsetzen kann!**

**DO/22.06.2017**  
**Thalwil ZH**  
 Stefan Strässle  
**Mit Gedanken die Realität steuern**

**FR/25.08.2017**  
**Solothurn SO**  
 Susan Reinert Rupp  
**Das Leben umarmen**

**MI/30.08.2017**  
**Bern BE**  
 Dr. Markus Rohner  
**Zivilisationskrankheiten durch Ernährung**

**FR/01.09.2017**  
**Solothurn SO**  
 Daniel Hasler von Planta  
**Numerologie I – die Gesetzmässigkeit des Zufalls**

**MO/04.09.2017**  
**Thalwil ZH**  
 Monika Lanz  
**«Selbst-Coaching» als Ressourcenquelle**

**DO/07.09.2017**  
**Bern BE**  
 Lis Rytz  
**Sind Sie schlagfertig?**

**FR/08.09.2017**  
**Solothurn SO**  
 Daniela Kaufmann  
**Taoistisches Gesichterlesen**

**DI/12.09.2017**  
**Bern BE**  
 Barbara Berckhan  
**Schleudertraining mit Worten**

**MI/13.09.2017**  
**Thalwil ZH**  
 Barbara Berckhan  
**Schleudertraining mit Worten**



## Veranstaltungs-Übersicht

**FR/ 15.09.2017**

**Bern BE**

Marianne Gerber

**Resilienz – Was steckt hinter diesem Begriff?**

**DI/ 19.09.2017**

**Solothurn SO**

Luisa Francia

**Das alltägliche Wunder der Selbstheilung**

**MI/ 20.09.2017**

**Thalwil ZH**

Luisa Francia

**Das alltägliche Wunder der Selbstheilung**

**FR/ 22.09.2017**

**Thalwil ZH**

Daniela Kaufmann

**Taoistisches Gesichterlesen**

**DI/ 26.09.2017**

**Solothurn SO**

Daniel Hasler von Planta

**Numerologie II – nomen est omen**

**MI/ 27.09.2017**

**Solothurn SO**

Lilo Schwarz

**Selbstkompetenz**

**FR/ 29.09.2017**

**Winterthur ZH**

Markus Atzenweiler

**Unterwegs, aber SICHER! Be streetwise**

**DI/ 17.10.2017**

**Solothurn SO**

Yvonne Villiger & Christel Zeyssig

**Wie FRAU sich besser durchsetzen kann!**

**DO/ 19.10.2017**

**Solothurn SO**

Ute Lauterbach

**Wer sich liebt, umarmt die Welt**

**FR/ 20.10.2017**

**Solothurn SO**

Ute Lauterbach

**Wer sich liebt, umarmt die Welt**

**MO/ 23.10.2017**

**Thalwil ZH**

Jacqueline Steffen

**Klare Grenzen setzen auf positive Art – aber wie?**

**DI/ 24.10.2017**

**Thalwil ZH**

Käthi Vögeli

**Körpersprache des Glücks**

**FR/ 27.10.2017**

**Bern BE**

Marianne und Wenzel Grund

**Die Kunst des Loslassens**

**DI/ 31.10.2017**

**Solothurn SO**

Käthi Vögeli

**Körpersprache des Glücks**

**FR/ 03.11.2017**

**Bern BE**

Caroline Theiss-Wolfsberger

**Die Kunst, zu tun, was man will**

**DI/ 07.11.2017**

**Bern BE**

Stefan Strässle

**Mit Gedanken die Realität steuern**

**DO/ 09.11.2017**

**Bern BE**

Joost Groot

**Farben in der Welt und im Menschen – ihre sinnlich-übersinnliche Natur**

**MI/ 15.11.2017**

**Thalwil ZH**

Sandra Weide

**Entspanntes Sehen – fitte Augen**

**SA/ 25.11.2017**

**Wängi TG**

Peter Richard

**Rosengärten anlegen und natürlich pflegen**

## Vorschau Symposium 2017



### Vorträge & Referate

Herbst 2017

Landhaus, Solothurn

Die Vorbereitungen für das Symposium 2017 laufen auf Hochtouren.  
Infos zu Daten und Inhalt finden Sie ab Frühling 2017 auf unserer Homepage.

Das detaillierte Programm kann ab Ende August 2017 bestellt oder auf der Internetseite heruntergeladen werden. Der Besuch dieses Symposiums wird bestätigt. Die EGK-Therapeutenstelle rechnet die Teilnahme vollumfänglich als Weiterbildung an.

SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin  
Untere Steingrubenstrasse 3, Postfach 363, 4501 Solothurn  
Tel. 032 626 31 13, Fax 032 623 36 69  
[www.stiftung-sne.ch](http://www.stiftung-sne.ch), [info@stiftung-sne.ch](mailto:info@stiftung-sne.ch)

**SNE**

Postfach 363

4501 Solothurn

Tel. 032 626 31 13

Fax 032 623 36 69

[info@stiftung-sne.ch](mailto:info@stiftung-sne.ch)

[www.stiftung-sne.ch](http://www.stiftung-sne.ch)