

SICH ETWAS GUTES TUN



Halbjahresprogramm

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

praxishuuswil

Januar – Juni 2021

Januar	Samstag, 2. Januar	Yoga Brunch, Sabrina Vinale
	Samstag, 9. Januar	Lachyoga-Einsteigerworkshop, Silvia Korrodi
	Sonntag, 10. Januar	Lachtreff, Silvia Korrodi
	Sonntag, 17. Januar	Yoga Workshop, Sabrina Vinale
	Freitag, 29. Januar	Wickel Workshop, Anja Hämmerli und Eliane Früh
Februar	Samstag, 6. Februar	Yoga Brunch, Sabrina Vinale
	Freitag, 12. Februar	Embodied Stress Management – Mit bewegter Achtsamkeit aus der Stressfalle 1, Andrea Engeler Eberle
	Samstag, 13. Februar	Lachyoga-Einsteigerworkshop, Silvia Korrodi
	Samstag, 20. Februar	Mach es dir leicht! Sibylle Stör-Furrer
	Freitag, 26. Februar	Embodied Stress Management – Mit bewegter Achtsamkeit aus der Stressfalle 2, Andrea Engeler Eberle
März	Samstag, 6. März	Yoga Brunch, Sabrina Vinale
	Freitag, 12. März	Embodied Stress Management – Mit bewegter Achtsamkeit aus der Stressfalle 3, Andrea Engeler Eberle
	Sonntag, 14. März	Lachtreff, Silvia Korrodi
	Samstag, 20. März	Feldenkrais Workshop: Augen – Kiefer – Nacken, Andrea Engeler Eberle
	Freitag, 26. März	Embodied Stress Management – Mit bewegter Achtsamkeit aus der Stressfalle 4, Andrea Engeler Eberle
	Samstag, 27. März	Mach es dir leicht! Sibylle Stör-Furrer
April	Samstag, 3. April	Yoga Brunch, Sabrina Vinale
	Sonntag, 4. April	Yoga Workshop, Sabrina Vinale
	Samstag, 24. April	Humor als Strategie 1, Sibylle Stör-Furrer
Mai	Samstag, 1. Mai	Yoga Brunch, Sabrina
	Sonntag, 2. Mai	Lachtreff, Silvia Korrodi
	Freitag, 7. Mai	Feldenkrais Workshop: Klar Sehen, Andrea Engeler Eberle
	Freitag, 21. Mai	Wildkräuterküche, Eliane Früh und Anja Hämmerli
	Samstag, 29. Mai	Humor als Strategie 2, Sibylle Stör-Furrer
Juni	Samstag, 5. Juni	Yoga Brunch, Sabrina Vinale
	Freitag, 18. Juni	Kräuterspaziergang, Eliane Früh und Anja Hämmerli
	Samstag, 19. Juni	Humor als Strategie 3, Sibylle Stör-Furrer
	Sonntag, 20. Juni	Yoga Workshop, Sabrina Vinale

Kurzbeschreibung zum Kursangebot

Anmeldung und weitere Infos unter www.praxishuuswil.ch

<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>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. Ob als Einsteiger/in oder als regelmässige/r Lachtreff-Besucher/in – Du bist jederzeit herzlich Willkommen!</p>
<p>Wickel-Workshop</p> <p>Naturheilpraxis Anja Hämmerli & Eliane Früh naturheil@praxis-ah.ch eliane@naturundheilkunde.ch</p>	<p>Wir zeigen euch, wie man mit einfachen Zutaten aus der Küche effiziente Umschläge und Wickel machen kann. Wie und wofür diese Anwendungen heilend und lindernd sein können. In einer kleinen Gruppe verbringen wir einen gemütlichen und warmen Winterabend und lassen die Anwendungen auf uns wirken.</p>
<p>ESM-Embodied Stress Management</p> <p>Andrea Engeler Eberle ESM Instruktorin Feldenkrais Therapeutin</p>	<p>Lerne sofort wirksame und leicht umsetzbare Strategien im Umgang mit deinem Stress kennen! Mit dem ESM-Training gewinnst du deine Ruhe und deine Zentrierung zurück – selbst wenn alles drunter und drüber geht. In diesem 4 teiligen Abendworkshop erhältst du eine fundierte Einführung in ESM-Embodied Stress Management. Inhalt: Aktuelle Hintergrundinformationen zu Stress, Erfahren deiner persönlichen Stressdynamik, eine Auswahl von ESM-Übungen mit Erläuterungen, Micromoves zu den Übungen und ENTSPANNUNG.</p>
<p>Mach es dir leicht!</p> <p>Sibylle Stör-Furrer Mentorin & HumorCoach</p>	<p>Entdecke deine persönlichen Humor-Fähigkeiten und bringe Leichtigkeit in deinen Alltag! Lerne Humor als Strategie kennen und gezielt einzusetzen. Damit erweiterst du auf unkomplizierte Weise dein Denken, deinen Spielraum und regulierst unmittelbar deine Spannungen.</p>
<p>Feldenkrais Workshop Augen-Kiefer-Nacken</p> <p>Andrea Engeler Eberle Feldenkrais Therapeutin</p>	<p>Wie stehen unsere Augen im Zusammenhang mit unserem Kiefer, Zunge und Nacken? In diesem Kurs kannst du die spannenden Zusammenhänge in deinem Körper erforschen und die Augenmuskulatur effizienter nutzen lernen, was auch die Nackenmuskulatur entspannt. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten die ihren Selbstgebrauch verbessern möchten und speziell an Menschen mit Kopfschmerzen, Augen-, Kiefer- und/oder Nackenbeschwerden.</p>
<p>Humor als Strategie</p> <p>Sibylle Stör-Furrer Mentorin & HumorCoach</p>	<p>Entdecke, wie du die komischen Aspekte des Lebens erkennen, bewusst einsetzen und auf spielerische Weise Kreativität, Gelassenheit und das richtige Mass an Spannung findest. Als Strategie bewusst eingesetzt, eröffnet uns eine humorvolle Haltung immer wieder neue Blickwinkel, neue Möglichkeiten und ungeahnte Lösungen. Ganz nebenbei fördert die humorvolle Brille unsere Achtsamkeit, stärkt unsere Präsenz und wirkt den Auswirkungen von Stress direkt entgegen – im persönlichen wie auch im beruflichen Umfeld. Ganz ohne lächerlich zu sein.</p>
<p>Feldenkrais Workshop Klar Sehen</p> <p>Andrea Engeler Eberle Feldenkrais Therapeutin</p>	<p>Nur entspannte Augen können gut sehen. Damit unsere Linse optimal arbeiten kann, müssen auch die Augenmuskeln, die die Augen ausrichten gut zusammenarbeiten. In diesem Kurs erfährst du mehr über die Gewohnheiten deiner Augen, welches Auge zum Beispiel das dominante Auge ist und wie du die Augen besser ausgleichen bzw. auch auf einen Punkt ausrichten kannst. Damit kannst du deine Sehschärfe verbessern und wirst erkennen, dass dadurch Tätigkeiten wie zum Beispiel Lesen und Arbeiten am Computer nicht mehr so ermüdend sind.</p>
<p>Wildkräuterküche</p> <p>Naturheilpraxis Eliane Früh & Anja Hämmerli naturheil@praxis-ah.ch eliane@naturundheilkunde.ch</p>	<p>Es gibt hunderte Wildpflanzen, die bei uns wachsen, essbar sind und einen hohen Vitamingehalt aufweisen. Wir möchten mit euch ein paar dieser Pflanzen genauer betrachten und zeigen, wo wir sie finden und wie wir sie in die moderne Küche einbauen können. Wir freuen uns auf Interessante Stunden, Kreativität und genussvolle Degustationen.</p>
<p>Kräuterspaziergang</p> <p>Naturheilpraxis Eliane Früh & Anja Hämmerli naturheil@praxis-ah.ch eliane@naturundheilkunde.ch</p>	<p>Begleiten Sie uns auf eine Kräuterspazierwanderung vor unserer Haustüre. Gemeinsam entdecken wir, die Apotheke am Wegrand. Gerne teilen wir unser Wissen über die heilsame Wirkung der heimischen Pflanzen. Für alle, am Wissen über Kräuter und Heilpflanzen interessierte Erwachsene, Jugendliche und Kinder.</p>