

VORTRÄGE UND KURSE

Heilatmen / Atemlehre

Leben heisst Atmen! Viele Beschwerden entstehen durch zu oberflächliches Atmen. So lernen Sie, durch das uralte, indische Atmungssystem, wie mit **bewusstem Atmen** von "Buchstaben" sich erstaunliche **gesundheitliche Veränderungen** einstellen und Sie sich wieder **leichter** und **entspannter fühlen!**



Kursdatum: Montag 23. September 2019

Zeit: 13:30 - ca. 16:00 Uhr

Kursort: Samariterhaus Thunstrasse 8
3415 Hasle-Rüegsau

Kurskosten: Fr. 50.00 inkl. Unterlagen

Anmelden bitte bis: Freitag 20. September 2019

Pflanzenportrait: Cistrose

Erfahren Sie Neues, Unbekanntes, Kurioses und Nützliches über bekannte Pflanzen.

An diesem Abend lernen wir die **Geheimnisse** der „**schönen vom Mittelmeer**“, wie sie auch genannt wird, kennen. Dann stellen wir 2 Produkte her, die zu Hause ausführlich ausprobiert werden können.



Datum: Donnerstag 3. Oktober 2019

Zeit: 19:00 – ca. 21:45 Uhr

Kursort: Samariterhaus Thunstrasse 8
3415 Hasle-Rüegsau

Kosten: Fr. 70.00 inkl. Unterlagen und Produkte,

Anmelden bitte bis: Montag 30. September 2019

Die „Fünf Tibeter“ - Meditation

Meditative Energieübungen, die ein **gesundes Alter ermöglichen**. Sie unterstützen bei **Rücken- und Gelenksbeschwerden** und allen Problemen im Bereich der **körperlichen und geistigen Beweglichkeit**. Erleben Sie schon nach kurzer Zeit mehr **Lebensfreude** und **Vitalität** und das mit nur **10 -15 Minuten üben pro Tag!**

Wir besprechen zudem in diesem Kurs als **wesentliche Hintergründe** dieser Übungen das **Drüsensystem** und seine Funktion, den **Rücken** und die Bedeutung der einzelnen Wirbel und ihre Informationen auf unseren gesamten Körper gesehen, sowie das Thema **Ernährung**.

Für diesen Kurs benötigen Sie **bequeme Kleidung** und eine **weiche Unterlage**

(z.B. Meditationsmatte, Gymnastikmatte etc.)



Datum: Montag 14./21./28. Oktober 2019

Zeit: 14:00 – ca. 15:30 Uhr

Kursort: Samariterhaus Thunstrasse 8 3415 Hasle-Rüegsau

Kosten: Fr. 120.00 inkl. Unterlagen, zu bezahlen am 1. Kurstag

Anmelden bitte bis: Freitag 11. Oktober 2019

Pflanzenportrait: Olive

Erfahren Sie Neues, Unbekanntes, Kurioses und Nützliches über bekannte Pflanzen.

An diesen 2 Abenden hören wir, warum der **Olivenbaum** als „**Überlebenskünstler**“ gilt und wo er uns mit seiner überaus **zahlreichen positiven Inhaltsstoffen** überall dienen kann.

Im ersten Teil besprechen wir den **Olivenbaum** und seine Geschichte und im zweiten Teil die **Vorzüge des Olivenöls** nicht nur in der Küche. Auch stellen wir jeden Abend 2 Produkte her, die zu Hause ausprobiert werden können.



Datum: Donnerstag 7./21. November 2019

Zeit: 19:00 – ca. 21:45 Uhr

Kursort: Samariterhaus Thunstrasse 8
3415 Hasle-Rüegsau

Kosten: Fr. 120.00 inkl. Unterlagen und Produkte,

Anmelden bitte bis: Montag 4. November 2019

Anmeldungen bitte an:

Praxis am Biembach

Doris Reist

Biembachstrasse 62

3419 Biembach

Tel: 034 461 33 39

mail: praxis@reist-gesundesleben.ch

net: reist-gesundesleben.ch