



Sela 

Schule für
integrale Gesundheit
und Aromatherapie
www.sela.info



Kursprogramm 2018



Sela - Ausbildung erleben!



Sela Zentrum GmbH
Gartenstadtstrasse 7
3098 Köniz

031 842 12 00
info@sela.info
www.sela.info



Herzlichen Dank für Dein Interesse an unseren Aus- und Weiterbildungen.

Wir freuen uns über die positiven Rückmeldungen, die wir im vergangenen Jahr für unsere verschiedenen Aus- und Weiterbildungen erhalten haben, insbesondere für die EMR/ASCA anerkannten Lehrgänge klassische Massage, schulmedizinische Grundlagen und für die Aromatherapie-Ausbildung. Die TeilnehmerInnen schätzen den wohlwollenden, fördernden und ermutigenden Geist unserer Schule und sind vom Fachwissen, von der Kompetenz und den didaktischen Fähigkeiten unserer Dozenten beeindruckt.

Ein grosser Meilenstein für unsere Schule war der Bezug unserer neuen und grosszügigen Kursräumen in Köniz im Dezember 2017. Einige Eindrücke findest Du auf der gegenüberliegenden Seite.

Unser Kursprogramm ist im 2018 um einige weitere, neue Angebote gewachsen: Heilkraft der Gewürze, Indian Head Massage, Kräuterstempelmassage, angewandte Duftkommunikation, Heilpflanzen für Tiere und ein Modul Psycho-Aromatherapie im Lehrgang Aromatherapie.

Seit Januar 2016 ist unsere Aromatherapie Ausbildung bei der «International Federation of Professional Aromatherapists» (IFPA) akkreditiert. Die IFPA ist weltweit einer grössten professionellen Aromatherapie Organisationen und steht für hohe Standards in der Aus- und Weiterbildung im Bereich der Aromatherapie. Es freut uns mit dieser Akkreditierung einen weiteren Nachweis für die Qualität unserer Ausbildung erbringen zu können.

Zögere nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen falls Du zu unserem Kursangebot oder unserer Schule Fragen haben. Gerne geben wir weitere Auskünfte. Zusätzliche Informationen findest Du auch auf unserer Homepage unter www.sela.info.

Wir freuen uns, Dich an unserer Schule zu begrüssen!

Sibylle Broggi-Läubli
Schulleiterin



Inhaltsverzeichnis

Lehrgang klassische Massage.....	5
Lehrgang schulmedizinische Grundlagen.....	8
Lehrgang Aromatherapie.....	11
Franklin Methode® Ausbildung.....	14
Focusing Basistraining.....	19
Heilpflanzen für Tiere.....	23
Würzige Gesundheit.....	26
Kinesio-Taping.....	28
Schröpftherapie.....	31
Manipulativmassage nach Dr. Terrier.....	33
,M'-Technique®	35
Kräuterstempelmassage.....	37
Indian Head Massage.....	39
Angewandte Duftkommunikation mit ätherischen Ölen.....	41
Dorn + Breuss Seminar.....	45
Franklin Methode® Workshops.....	47
Hormon-Fachschulungen.....	49
Gesünder leben Kurse.....	53
Schritt für Schritt in die Selbständigkeit.....	55
Enneagramm.....	57
Spiral Dynamics	59
Einführung Meditation.....	61



Lehrgang klassische Massage

Professionelle Ausbildung - EMR und ASCA anerkannt

Die Massage, im weitesten Sinne, ist wahrscheinlich eine der ältesten Heilmethoden der Menschheit. Nicht nur Traumata, eine ungesunde Lebensweise oder Stress hinterlassen Spuren im Körper, sondern auch Emotionen, Ängste, Sorgen, Bewegungsmangel oder organische Veränderungen. Die Massage dient der mechanischen Beeinflussung der Haut, des Bindegewebes, der Muskulatur sowie der Gelenke, je nach Griff durch Zug-, Dehnungs- oder Druckreiz. Diese Reize wirken jedoch nicht nur auf die direkt behandelte Körperstelle, sondern haben entspannende Auswirkungen auf den gesamten Organismus einschliesslich der Psyche. Aus diesem Grund ist die Massage eine sehr ausgewogene, ganzheitliche Therapie, welche Körper, Geist und Seele tief berühren kann.

Mit unserem Lehrgang klassische Massage vermitteln wir nicht nur evidenzbasierte, handfeste Grundlagen, sondern ein breites und tiefes Wissen zu dieser Methode. Die psychischen und sozialen Aspekte dieser Therapie haben in der vertrauensvollen, herzlichen Atmosphäre der kleinen Klassen ebenso ihren Platz. Durch den persönlichen Unterrichtsstil fördern wir den Austausch zwischen der Kursleitung und den Teilnehmern, sowie unter den Kursteilnehmern selber. Diese vielseitige Art von Unterricht führt zu einem besseren Verständnis der ganzheitlichen Wirkung einer professionellen klassischen Massage. Eine E-Learning-Plattform mit Lernkontrollen und Videos der Massagegriffe unterstützen beim Lernen und Üben zu Hause zwischen den Modulen.

Nach Abschluss dieser Massageausbildung können Sie im professionellen Umfeld als Masseurin / Masseur fachkundig und mit sicherer Hand Ganzkörper-oder Teilkörpermassagen durchführen.

Der Lehrgang klassische Massage dauert 22 Tage, umfasst insgesamt 174 Stunden und entspricht den Anforderungen des EMR und der Stiftung ASCA. Die Ausbildung ist aufgeteilt in 7 Module à 3 Tage und ein Prüfungsmodul. Jedes Modul enthält einen theoretischen und einen praktischen Teil.

Von den Teilnehmern wird erwartet, dass sie zwischen den einzelnen Modulen regelmässig üben.



Klassische Massage

LERNINHALTE

Modul 1

- Theoretische und praktische Muskel- und Knochenlehre
- Geschichte, Grundlagen, Vorbereitung und Wirkung der Massage
- Einführung in die Grifftechniken,
- Erste Grundgriffe

Modul 2

- Rücken- und Schultermuskulatur
- Muskelgewebe - Aufbau und Funktion
- Rückenmassage, rückenspezifische Pathologien
- Kommunikation und Gesprächsführung mit Klienten

Modul 3

- Beinmassage und für die Beinmassage relevante Pathologien
- Beinmuskulatur
- Kontraindikationen der Massage
- Massagemittel

Modul 4

- Armmassage, Nacken- und Schultermassage und entsprechende Muskulatur
- Thermotherapie und Kryotherapie
- Anamnese und Befunderhebung
- Für die Massage im bearbeiteten Körperteilbereich relevante Pathologien

Modul 5

- Bauch- und Thoraxmassage vorne
- Haut Aufbau und Funktion, Hauterkrankungen
- Einführung in die Sportmassage, relevante Pathologien
- Kommunikation mit dem Arzt

Modul 6

- Gesichtsmassage
- Weichteilveränderungen, knochenspezifische Pathologien
- Dehnungs-, Kräftigungs-, Mobilisations- und Triggerpunkttechniken
- Planung und Durchführung von Massagen in verschiedenen Klientensituationen, Teil I

Modul 7

- Tonische und phasische Muskeln
- Festigung der Massagetechniken
- Spezialgriffe
- Planung und Durchführung von Massagen in verschiedenen Klientensituationen, Teil II

Klassische Massage

KURSDATEN

Modul	KM 18-01	KM 18-02
1	03. - 05.05.2018	20. - 22.09.2018
2	07. - 09.06.2018	25. - 27.10.2018
3	05. - 07.07.2018	22. - 24.11.2018
4	09. - 11.08.2018	20. - 22.12.2018
5	06. - 08.09.2018	24. - 26.01.2019
6	11. - 13.10.2018	14. - 16.02.2019
7	08. - 10.11.2018	21. - 23.03.2019
Prüfung	06. - 08.12.2018	25. - 27.04.2019

KOSTEN

CHF 4'250.- inkl. ausführliches, farbiges Unterrichtsskript, Verbrauchsmaterial und Zugriff auf unserer E-Learning Plattform.

Prüfungsgebühr: CHF 450.-

Die verwendeten Fachbücher sind im Preis nicht inbegriffen.

DOZENTINNEN



Karin Jaschke, ärztlich geprüfte Massagetherapeutin, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe (nach Thomas Harms), Basic-Bonding-Kursleiterin, Leiterin für Schmetterlings-Babymassage, Körpertherapeutin



Sibylle Broggi-Läubli, ärztlich geprüfte Massagetherapeutin, dipl. Aromatherapeutin IFPA, Hormonberaterin, Bewegungspädagogin Franklin Methode®, Erwachsenenbildnerin SVEB

Ärztliche Begleitung: Dr. med. Esther Akert-Zingg, ehem. Oberärztin innere Medizin



Schulmedizinische Grundlagen

Kurzweilig und professionell - EMR und ASCA anerkannt

Jede professionelle therapeutische Tätigkeit setzt ein gutes Grundlagenwissen in Schulmedizin voraus. Diese Kenntnisse sind wichtig, um ein Verständnis für den menschlichen Körper, seinen Aufbau, sein Funktionieren bei Gesundheit und insbesondere auch bei Krankheiten zu haben, und so überhaupt ganzheitliches Arbeiten zu ermöglichen. Sie helfen uns auch die Grenzen unseres Handlungsspielraumes als Therapeuten zu erkennen, was PatientInnen und TherapeutInnen Sicherheit gibt. Zudem bilden sie die Grundlage für die Integration der Komplementärtherapien und der Naturheilkunde in die Schulmedizin. Für eine bestmögliche Betreuung der PatientInnen ist eine gute Kommunikation zwischen schulmedizinisch, komplementärtherapeutisch und/oder naturheilkundlich arbeitenden Therapeuten wichtig. Ein konstruktiver Dialog zwischen Komplementärtherapie, Naturheilkunde und Schulmedizin erfordert aber verlässliche Kenntnisse in allen Gebieten.

Der Lehrgang schulmedizinische Grundlagen vermittelt dieses Wissen auf spannende, kurzweilige und sehr anschauliche Art. Unterrichtet wird der Lehrgang hauptsächlich durch ein Ärztetehepaar mit langjähriger praktischer Erfahrung, so dass der Bezug zum Alltag, bzw. von der Theorie zur Praxis nicht zu kurz kommt. Dabei nehmen wir uns auch Zeit, auf Erfahrungen und Beispiele der Teilnehmenden einzugehen. Eine E-Learning-Plattform mit Lernkontrollen und Videos unterstützen beim Lernen zu Hause zwischen den Modulen.

Der Lehrgang besteht aus 7 Ausbildungsblöcken zu je 3 Tagen, insgesamt 21 Tage oder 156 Unterrichtsstunden und entspricht den Anforderungen des EMR und der Stiftung ASCA.



Schulmedizinische Grundlagen

LERNINHALTE

Modul 1

- Allgemeine Chemie
- Histologie
- Bewegungsapparat

Modul 2

- Biochemie
- Molekularbiologie
- Genetik
- Allgemeine Physiologie
- Allgemeine Pathologie
- Zytologie
- Diagnostik, Anamnese, Untersuchung, Dokumentation

Modul 3

- Kreislaufsystem*
- Herz*
- Atmungssystem*

Modul 4

- Verdauungssystem*
- Ernährung und Stoffwechsel*
- Harnsystem (Niere und ableitende Harnwege), Wasser- und Elektrolythaushalt*

Modul 5

- Blut*
- Immunsystem*
- Mikrobiologie, Hygiene

Modul 6

- Nervensystem*
- Sinnesorgane*
- Haut*
- Psychiatrie / Psychosomatik

Modul 7

- Endokrines System*
- Fortpflanzungssystem*
- Basic Life Support, Notfallmedizin

Mit * markierten Themen bestehen jeweils aus: Anatomie, Histologie, Physiologie, Diagnostik, ausgewählten Krankheitsbildern/Pathologien und deren Therapie.

Schulmedizinische Grundlagen



KURSDATEN

Modul	SM 18-01	SM 18-02
1	08. - 10.02.2018	06. - 08.09.2018
2	08. - 10.03.2018	11. - 13.10.2018
3	05. - 07.04.2018	08. - 10.11.2018
4	17. - 19.05.2018	13. - 15.12.2018
5	14. - 16.06.2018	17. - 19.01.2019
6	12. - 14.07.2018	14. - 16.02.2019
7	16. - 18.08.2018	21. - 23.03.2019
Prüfung	13.09.2018	25.04.2019

Kurszeiten

Donnerstag 9:30 – 13:00 und 14:15 – 18:30

Freitag 8:00 – 12:30 und 13:45 – 18:00

Samstag 8:00 – 12:30 und 13:45 – 16:30

KOSTEN

CHF 4'250.- inkl. Verbrauchsmaterial, Prüfungsgebühr: CHF 250.-

Das verwendete Fachbuch ist im Preis nicht inbegriffen.

DOZENTINNEN



Dr. med. Esther Akert-Zingg, ehem. Oberärztin innere Medizin



Dr. med. Andreas Akert, Oberarzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Oberarzt Klinik SGM, Langenthal



Elisabeth Aeschlimann
Dipl. Pflegefachfrau HF
Kursleiterin Stufe 2 IVR
Samariterlehrerin SSB



Lehrgang Aromatherapie

Fundierte und international anerkannte Ausbildung



Für diese Ausbildung gibt es eine separate Broschüre mit ausführlichen Informationen zu den einzelnen Modulen.

Der Lehrgang Aromatherapie ist eine umfassende, personalisierte und modulare Ausbildung. Herkunft, Qualität und Gewinnung der Öle, die verschiedensten Einsatzbereiche und Anwendungsformen sind nur einige der Bestandteile des Lehrgangs und werden ergänzt durch viel praktisches Arbeiten.

Kompetent und ohne Esoterik wird Ihnen aktuelles Wissen vermittelt, damit Sie ätherische Öle verantwortungsvoll und mit Sicherheit in den unterschiedlichsten Bereichen, sowohl professionell als auch im privaten Umfeld, einsetzen können. Alle Referentinnen und Referenten arbeiten täglich mit ätherischen Ölen und können auf jahrelange Erfahrung im Umfeld der Aromatherapie zurückgreifen. Zudem bringen sie Ihnen die Inhalte auf spannende und fachkundige Weise nahe.

Der Lehrgang Aromatherapie besteht aus insgesamt 18 Modulen à 14 (resp. 7) Stunden. Nach dem Absolvieren des Grundkurses (Modul Grundwissen - GW) können die Module einzeln und in beliebiger Reihenfolge, das heisst, den eigenen Bedürfnissen entsprechend, besucht werden. Jedes Modul ist in sich abgeschlossen und befähigt die Teilnehmerin das Gelernte sofort in der Praxis umzusetzen. Somit eignen sich die Module auch als Weiterbildungen zu spezifischen Themen.

Für jedes Modul wird ein umfangreiches, farbiges Kursskript abgegeben, das jeweils durch Portraits einzelner Öle ergänzt ist. Für jeden Kurs stehen Lernkontrollen zur Verfügung, damit Sie Ihren Wissensstand jederzeit überprüfen können. So können Sie sich optimal vorbereiten, falls Sie die Diplomprüfung anstreben.

Der gesamte Lehrgang Aromatherapie erfüllt die Anforderungen des EMR und der ASCA.

Die Module GW, AI, FM und SP sind vom schweiz. Drogistenverband validiert.

Seit Januar 2016 ist unsere Ausbildung bei der International Federation of Professional Aromatherapists (IFPA) akkreditiert, ein weiterer Nachweis für die Qualität unseres Lehrgangs.

Aromatherapie

MODULÜBERSICHT

Übersicht Lehrgang Aromatherapie

(Total: 372 Std. mind.: 253 Std.)

Modul GW - Aromatherapie Grundwissen (14 Std)	BASIS MODULE
Modul BO - Botanik (14 Std)	
Modul FT - Fette Trägeröle (14 Std)	
Modul AI - Atemwege und Immunsystem (14 Std)	
Modul FM - Freundliche Moleküle - Chemie der ätherischen Öle (14 Std)	
Modul HD - Hydrolate und Destillation (14 Std)	WAHL MODULE
Modul AM1 - Aromamassage Grundlagen (14 Std)	
Modul AM1 - Aromamassage Aufbau (14 Std)	
Modul GP - Geriatrie- und Palliativpflege (14 Std)	
Modul BK - Babys und Kinder (14 Std)	
Modul VF - Verdauungs- und Urogenitaltrakt, Frauenheilkunde (14 Std)	
Modul WW - Wickel-Workshop (14 Std)	
Modul PW - Praxis-Workshop (14 Std)	
Modul SP - von Angst bis Schmerz (14 Std)	
Modul DZ - Demenz (14 Std)	
Modul ST - Stress (7 Std)	
Modul HN - Hautsystem und Nerven (14 Std)	
Modul PA - Psycho-Aromatherapie (14 Std)	
Modul PD - Prüfung und Diplomarbeit (127 Std)	

GW: Voraussetzung für den Besuch aller anderen Module

Aromatherapie

KURSDATEN

GW	09.-10.02.2018	HD	16.-17.03.2018	WW	12.-13.11.2018
	17.-18.05.2018		23.-24.10.2018		BK
	20.-21.08.2018		18.-19.03.2019	PW	03.-04.04.2018
	23.-24.11.2018		25.-26.10.2019		13.-14.05.2019
	08.-09.02.2019		AI		18.-19.01.2018
BO	11.-12.06.2018	02.-03.11.2018		DZ	27.-28.08.2018
	18.-19.06.2018	AM1	01.-02.05.2018	SP	26.-27.10.2018
FT	22.-23.05.2018		23.-24.04.2019		21.-22.10.2019
	13.-14.08.2018	AM2	29.-30.05.2018	ST	29.08.2018
20.-21.05.2019	27.-28.05.2019		HN	PA	16.-17.02.2018
FM	13.-14.03.2018	12.-13.02.2018			PD
	19.-20.10.2018	25.-26.02.2019	12.-13.3.2019		
	15.-16.03.2019	VF	22.-23.01.2018	28.-29.10.2019	
18.-19.10.2019	21.-22.01.2019				

KOSTEN

Pro Modul: CHF 430.- inkl. farbigen Kursunterlagen.

Wird die gesamte Ausbildung (mindestens 10 Module + Prüfung) gebucht und bezahlt erhalten Sie 10% Rabatt.

Die Materialkosten sind je nach Modul unterschiedlich und werden deshalb separat im Kurs verrechnet.

Prüfungsgebühr / Diplomarbeit (Modul PD): CHF 875.-

DOZENTINNEN

Sibylle Broggi-Läubli, Eliane Zimmermann, Gisela Lüscher, Cornelia Mögel, Stefanie Niedermeier, Daniel Hogen



Franklin-Methode® Ausbildung

Die Franklin-Methode® ist eine einzigartige Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Sie ermöglicht einen Quantensprung in Ihrem körperlichen Wohlbefinden und ist weltweit die einzige physische Trainingsmethode, die sich primär auf die Imagination konzentriert. Durch das Visualisieren anatomischer Abläufe wird die Funktion des Körpers bewusst wahrgenommen und das Körperbewusstsein gesteigert. Auf dieser Basis aufbauend kann der Körper mit Hilfe von inneren Bildern „neu programmiert“ und ungünstige Handlungs- und Bewegungsmuster durch optimale neue Muster ersetzt werden. Der Kraft- und Energieaufwand in der Bewegung und die damit zusammenhängenden Abnützungserscheinungen werden reduziert, die Bewegungsfreiheit und nicht zuletzt die Freude an der Bewegung werden gesteigert.

Die Franklin-Methode® arbeitet mit Bildern und Berührung, also mit Dingen, die nichts kosten und die wir immer dabei haben. Das Bild erinnert den Körper daran, wie er richtig funktionieren soll. Dabei werden alle Sinne und die Intuition eingesetzt. Die Methode wird von Sportlern, Tänzern und Menschen, die ein Leben lang gesund bleiben wollen gleichermaßen angewendet und gehört zum Standardwerkzeug für viele Gymnastik-, Tanz-, Sportlehrer und -lehrerinnen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, jung oder alt - jeder kann die Franklin-Methode® erlernen und jederzeit und überall anwenden.

Das wissenschaftliche Fundament der Imagination war noch nie so stark wie heute. Immer mehr Studien weisen darauf hin,

- dass man mit Hilfe von Imagination fitter und leistungsfähiger ist
- dass die Heilung vieler Krankheiten mit Hilfe von Imagination positiv beeinflusst werden kann
- dass mit Hilfe von Imagination eine positivere Lebenseinstellung erreicht wird.

Franklin-Methode

Modulare Ausbildung zum Franklin-Methode® Kursleiter

Dieser Ausbildungsweg gestaltet sich als Modulsystem und ist in zwei Hauptstufen unterteilt:

Stufe 1 besteht aus vier themenspezifischen Kompakt-Kursen (Basis-Module). Jedes dieser vier Module schliesst mit einem Zertifikat zum/r Kursleiter/in ab. Der Abschluss der einzelnen Module befähigt dazu, die erlernten Workshops/Kurse zum jeweiligen Themengebiet selbstständig mit gültiger Lizenz zu unterrichten. Die Module können in beliebiger Reihenfolge absolviert werden, d.h. sie sind in ihrer zeitlichen Abfolge frei wählbar.

Stufe 2 besteht aus einem fakultativen Aufbaumodul mit Abschluss zum/r Bewegungspädagogen/in der Franklin-Methode® (Gold-Lizenz). Themenschwerpunkte: Kompakte und praxisorientierte Erarbeitung einzelner Körperregionen mit ihren knöchernen, muskulären und organischen Besonderheiten.



Jedes Basis-Modul umfasst 10 Tage (60 Stunden), sowie ein mehrstündiges eigenverantwortliches Selbststudium (online) vor Modulstart sowie zwischen Teil 1 und 2.

LERNINHALTE KURSLEITER/IN BECKEN

In diesem Modul lernst du:

- was die Körper-Geist-Verbindung (Mind-Body) wirklich ist und wie du sie in deine eigenen Trainings einfließen lässt.
- wie du mithilfe von Verkörperung deinen Unterricht neu belebst und deine eigene Performance verbesserst.



Franklin-Methode

- wie du einen erfolgreichen und spannenden Unterricht mit verbesserten Lehrmethoden aufbaust.

Mit diesem Training wirst du ein besserer & erfolgreicherer Kursleiter – lass dich zum wahren Mind-Body-Experten ausbilden! Am Ende des Kurses erhältst du ein Zertifikat als Franklin-Methode® Kursleiter Becken mit dem du verschiedene Workshops und Wochenkurse leiten kannst.

Nach Abschluss des Kurses wirst du folgende Workshops und Wochenkurse leiten können:

- Beckenbodenpower für sie und ihn – Franklin-Methode®
- Balance im Becken mit der Franklin-Methode®
- sowie damit zusammenhängende Mini-Workshops/Wochenkurse

Unterrichte weitere spannende Lektionen:

- wie man das Hüftgelenk befreit
- wie man Verspannungen im Becken und der Lende löst
- wie man die Faszien des Beckens versteht, trainiert und verkörpert
- wie man das Becken optimal mit dem Rücken und den Beinen integriert
- Haltungsschulung für das Becken und die Wirbelsäule
- Ballübungen für Elastische Power im Beckenboden
- Krafttraining für Hüfte und Becken mit Bändern
- Gesunde Koordination von Fuss und Becken
- Becken-Wirbelsäule Interaktion
- wie man die Organe in ein Beckenbodentraining integriert

Sowie:

- Fit und beweglich mit Franklin-Bällen
- Fit und beweglich mit Franklin-Band



Franklin-Methode

LERNINHALTE KURSLEITERIN RÜCKEN

In diesem Modul lernst du:

- was die Körper-Geist-Verbindung (Mind-Body) wirklich ist und wie du sie in deine eigenen Trainings einfließen lässt.
- wie du mithilfe von Verkörperung deinen Unterricht neu belebst und deine eigene Performance verbesserst.
- wie du einen erfolgreichen und spannenden Unterricht mit verbesserten Lehrmethoden aufbaust.

Mit diesem Training wirst du ein besserer und erfolgreicherer Kursleiter – lass dich zum wahren Mind-Body-Experten ausbilden! Am Ende des Kurses erhältst du ein Zertifikat als Franklin-Methode® Kursleiter Rücken mit dem du verschiedene Workshops und Wochenkurse leiten kannst.

Nach Abschluss des Kurses wirst du folgende Workshops und Wochenkurse leiten können:

- Rücken in Balance mit der Franklin-Methode®
- Intelligentes Bauchmuskeltraining, Dynamischer Core mit der Franklin-Methode®
- sowie damit zusammenhängende Mini-Workshops/Wochenkurse

Unterrichte weitere spannende Lektionen:

- Der befreite Nacken
- Locker auf dem Hocker: Im Sitzen den Rücken trainieren
- Balance in den Rückenfaszien
- Aufrichtung durch die Rückenbänder
- Mind-Body Rückentraining
- Entspannungstraining für den Rücken
- Geschmeidige Rückengelenke
- Der gesunde Rückengang (Gesunder Rücken im Gehen)



Franklin-Methode

- Bandtraining für einen starken Rücken
- Balltraining für einen lockeren Rücken
- Glückliche Bandscheiben, ein Leben lang

Sowie:

- Fit und beweglich mit Franklin-Bällen
- Fit und beweglich mit Franklin-Band

KURSDATEN LEVEL 1

Teil	Becken
1	Do - Sa, 16. - 18.08.2018
2	Do - Sa, 13. - 15.09.2018
3	Mi - Sa, 14. - 17.11.2018

Teil	Rücken
1	Do - Sa, 31.1. - 2.2.2019
2	Do - Sa, 14. - 16.03.2019
3	Mi - Sa, 01. - 04.05.2019

KOSTEN

CHF 2'900.- pro Modul

DOZENTINNEN

Sr. Silvia Pauli

Dipl. Bewegungspädagogin und -therapeutin nach Franklin-Methode®. Pre-Professional Ausbildung an der Ballettakademie Maria Gorkin, Basel.

Helene Moser

Dipl. Bewegungspädagogin und -therapeutin nach Franklin-Methode®, Dipl. Bewegungspädagogin BGB, Physiotherapeutin

Sibylle Broggi-Läubli

Dipl. Bewegungspädagogin und -therapeutin nach Franklin-Methode®, ärztlich geprüfte Massagetherapeutin, dipl. Aromatherapeutin IFPA, Hormonberaterin



Focusing Basistraining

Selbsterfahrungsbezogene Einführung in die Grundlagen des Focusing Ansatzes nach Prof. E.T.Gendlin, dem Begründer der Focusing-Methode.

Was ist Focusing?

Der Begriff „Focusing“ wurde eingeführt von E.T. Gendlin, der in den fünfziger Jahren des 19. Jahrhunderts in der Forschungsgruppe um Carl Rogers arbeitete. Rogers fand im Rahmen dieser Forschung heraus, dass für den Erfolg von Beratung und Psychotherapie zentrale Qualitäten der BeraterInnen- Haltung gegenüber der KlientIn maßgeblich sind: Empathie, Wertschätzung und Kongruenz der BeraterIn. Gendlin fand heraus, dass neben diesen Beziehungsqualitäten der BeraterIn auf seiten der KlientIn eine zentrale Fähigkeit bzw. Haltung entscheidend ist, um von Beratung profitieren zu können: die Fähigkeit, auf das unmittelbare eigene Erleben Bezug nehmen zu können bei der Bearbeitung eines belastenden Themas. Er nannte diese Fähigkeit bzw. diesen inneren Prozess „Focusing“ - das Fokussieren auf den eigenen, unmittelbar vor sich gehenden Erlebensprozess, aus dem sich die persönliche Bedeutung einer Situation/eines Themas entfaltet. Das unmittelbare Erleben im Jetzt, ein Begriff des deutschen Phänomenologen Dilthey, übersetzte Gendlin mit „Experiencing“, das adjektiv dazu, experiential - erlebensbezogen. Aus diesem „experientiellen Ansatz“ entwickelten sich in der Folge eigene Therapie- und Beratungsformen. Im Mittelpunkt der Experientiellen Methodik steht auf seiten der prozessbegleitenden Person die Fähigkeit, eine KlientIn darin zu unterstützen, in Kontakt mit sich selbst zu kommen.

Als Selbsthilfemethode bietet die Focusing-Methodik Zugangsweisen zum eigenen Erleben im Alltag als Grundlage persönlicher Orientierung in unklaren, belastenden Situationen. Bezugspunkt ist hier die Lösung innerer Spannungen, die mit Belastungen einhergehen. Aber auch für schöpferische Tätigkeit ist Focusing hilfreich: die Entwicklung einer neuen Idee, kreatives Schreiben, Malen... überall da, wo das körperlich Spürbare stimmigen Ausdruck finden will.



Focusing Basistraining

LERNINHALTE

- Focusing erleben in Übungen und Demonstrationen
- Grundlagen der Focusing-orientierten Begleitung anderer Personen anwenden
- Focusing - Elemente in der alltäglichen/beruflichen Gesprächsführung einbeziehen
- Focusing für sich selbst nutzen in partnerschaftlichem Focusing-Sitzungen
- Vier Kurseinheiten Basistraining: Schwerpunkte

In **Kurseinheit 1** wird durch methodenbezogene Selbsterfahrung mit dem Kursleiter die Methode des Focusing erlebbar, Grundkonzepte wie Felt Sense (spürbarer Sinn), Felt Shift (spürbare Veränderung) und „guter innerer Abstand zu Themen/Belastungen“ werden im eigenen Erleben verstehbar und ergänzt durch das Miterleben solcher Prozesse bei anderen KursteilnehmerInnen. Die fachlichen Grundlagen des Focusing Ansatzes werden an diesen Beispielen schrittweise eingeführt.

In **Kurseinheit 2** geht es darum, Erfahrung zu sammeln mit grundlegenden Methoden der Begleitung von Focusing-Prozessen bei anderen Personen. Dazu gehören die Focusing Schritte, wie sie in Kurseinheit 1 demonstriert wurden, und die Möglichkeiten, innerlich Freiraum zu schaffen. Hinzu kommen die verschiedenen Modalitäten, in denen sich körperlich spürbare Empfindungen ausdrücken, explizieren lassen.

In **Kurseinheit 3** beschäftigen wir uns mit Möglichkeiten, Focusing - Angebote im laufenden Gespräch einzubeziehen. Dies kann beispielsweise hilfreich sein, wenn die GesprächspartnerIn sich im Denken blockiert fühlt, nicht weiterkommt mit Überlegungen. Hier können auch Situationen mit Personen im beruflichen Umfeld einbezogen werden. Ein wesentlicher Aspekt wird hier methodisch hervorgehoben: Was löst eine GesprächspartnerIn bei mir aus - und wie kann ich mich aus strukturgebundenen eigenen Mustern beim Umgang mit anderen Personen befreien und zu frischen Reaktionen kommen?



Focusing Basistraining

In **Kurseinheit 4** werden Voraussetzungen geschaffen, die Methoden des Focusing auch im weiteren Alltag zu nutzen: da sich die Anwendung von „Focusing allein“, ohne begleitende Unterstützung, oft als schwierig erweist, wurde für das Praktizieren von Focusing im Alltag die Einrichtung von Focusing Partnerschaften entwickelt, in der Focusing-Erfahrene sich wechselseitig unterstützen in der Durchführung von Focusing-Prozessen. Im Kurs werden die wesentlichen Regeln und Rahmenbedingungen für diese Praxis vorgestellt. Das Partnerschaftliche Focusing bietet beides: Erfahrung und Sicherheit gewinnen bei der Anleitung von Focusing, und Focusing für sich selbst zu nutzen bei der Lösung von Alltagsproblemen.

Focusing-Ausbilder: Hintergrund und Qualifikationen

Die Fortbildung wird durchgeführt von den Diplom-Psychologen Hejo Feuerstein und Dieter Müller - zwei erfahrene Focusing Fachleute, die ihre Ausbildung bei E.T. Gendlin in Chicago erhalten haben. In Deutschland haben sie über mehrere Jahre mit Gendlin gemeinsam Focusing Fortbildungen durchgeführt. Sie sind ausbildungsberechtigte Koordinatoren am International Focusing Institute in New York (gegründet von E.T. Gendlin), leiten seit 1987 das Focusing Zentrum Karlsruhe (FZK). 1997 gründeten sie die Deutsche Focusing Gesellschaft (DFG) und sind seither im Vorstand dieses Berufsverbandes tätig. Beide sind approbierte Psychotherapeuten; darüber hinaus sind sie spezialisiert im Bereich Erlebensbezogener/ Experiencieller Supervision und Coaching. Sie sind anerkannte Ausbilder für Personzentrierte Beratung und Psychotherapie in der deutschen Gesellschaft für Personzentrierte Beratung und Psychotherapie (GwG).

Focusing Basistraining

KURSDATEN

Modul	
1	Fr - Sa, 23. - 24.03.2018
2	Fr - Sa, 06. - 07.04.2018
3	Fr - Sa, 04. - 05.05.2018
4	Fr - Sa, 22. - 23.06.2018

Kurszeiten:

Freitag 14:00 – 20:00

Samstag 09:00 - 17:00

KOSTEN

CHF 1'675.- inkl Kursskript

DOZENTEN



Heinz-Joachim Feuerstein

Dipl.-Psych.



Dieter Müller

Dipl.-Psych.



Heilpflanzen für Tiere

Auch Tiere profitieren von der Kraft unserer Heilkräuter. In der freien Natur bedienen sie sich bei Unwohlsein instinktiv bestimmter Pflanzen.

Als Tierhalter haben Sie viele Möglichkeiten, durch Heilpflanzen-anwendungen vorbeugend und unterstützend tätig zu werden. Ob als Tee, Tinktur, Paste, Auflage oder Wickel - seit jeher wurden Heilkräuter zur Gesunderhaltung, zum Wohlfühlen und zur Stärkung der Selbstheilungskräfte in belastenden oder fordernden Situationen eingesetzt.

Andrea Tellmann, Heilpraktikerin und Tierhalterin aus Staufen, vermittelt an je zwei Seminartagen - einmal für Haustiere und einmal für Nutz- und Grosstiere - traditionelles bäuerliches Heilpflanzenwissen und jahrhundertlang bewährte und gut verträgliche Hausmittel für Ihre Tiere. Gemeinsam erarbeiten wir traditionelles Heilpflanzen- und Aroma-Wissen, sowie bewährte Rezepturen und Ratschläge, die nach dem heutigen Wissensstand bewertet und aktualisiert wurden.

LERNINHALTE

Kurs für Haustiere

Unterstützung, Stärkung und Pflege von:

- Haut, Fell, Federn
- Umgang mit Parasiten (Zecken, Milben und Co)
- oberflächlichen Wunden, stumpfen Verletzungen, Hautirritationen
- Pfoten- und Krallenpflege
- Verdauungstrakt und Atemwegen, Gesäuge

Praktische Zubereitung von:

- Stärkenden Latwergen (breiartige Zubereitungen)
- Inhalation mit Haustieren (Katze, Hase, Hund)



Heilpflanzen für Tiere

- schmerzlindernde Auflagen
- Anti-Zecken Mittel
- Haut- und Ohrenpflege Tinktur
- Rheuma und Hotspot Balsam
- U.a.

Grenzen der Selbstbehandlung erkennen

Ein lebendiger Seminartag mit Theorie und Praxis, von dem Sie viel Wissen, Erfahrung und auch einige Leckerli (für Ihre tierischen Lieblinge) mit nach Hause nehmen dürfen.

Kurs für Nutz- und Grosstiere

Unterstützung, Stärkung und Pflege von:

- Haut, Fell, Federn
- Umgang mit Parasiten (Mücken, Milben, Zecken und Co.)
- oberflächlichen Wunden, stumpfen Verletzungen, Hautirritationen
- Hufe, Klauen, Pfoten
- Euter, Verdauungstrakt und Atemwegen

Praktische Zubereitung von:

- Stärkenden Latwergen (breiartige Zubereitungen)
- Inhalation für Großtiere (Kuh, Pferd)
- schmerzlindernde Kompressen
- Repellent gegen Mücken
- Hautpflgetinktur
- Huf- oder Schmerz Balsam
- U.a.

Grenzen der Selbstbehandlung erkennen

Ein lebendiger Seminartag mit Theorie und Praxis, von dem Sie viel Wissen, Erfahrung und auch einige Leckerli (für Ihre tierischen Lieblinge) mit nach Hause nehmen dürfen.

Heilpflanzen für Tiere

KURSDATEN

Heilpflanzen für Haustiere	Fr - Sa, 06. - 07.04.2018
Heilpflanzen für Grosstiere	Fr - Sa, 08. - 09.06.2018

KOSTEN

CHF 410.- pro Kurs

Die Materialkosten für die Produkteherstellung werden am Kurstag verrechnet.

DOZENTIN



Andrea Tellmann

Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Phyto- und Aromatherapie



Heilkraft der Gewürze

„In den Gewürzen liegt die Kraft der ganzen Welt“

In 2 Seminartagen tauchen Sie ein in die duftende Welt heilkräftiger Gewürze.

Durch einen 3-jährigen Aufenthalt in Indien (Hyderabad) hatte ich Gelegenheit, die Vielfalt der Gewürze in Tradition, Kultur und Heilkunde aus verschiedensten Perspektiven kennen und lieben zu lernen.

Aus diesem bunten Erfahrungsschatz möchte ich Ihnen das alte und nach wie vor hochaktuelle Wissen und praktische Anwendungen der aromatischen und oft eigenwilligen Gewürze vermitteln.

Es geht um:

- Ingwer und Kurkuma
- Die Vielfalt der Kümmel Familie, wie Ajowain, Wiesen- und Kreuzkümmel
- Muskat
- Pfeffer
- Echten Zimt und Cassia Zimt
- Grünen und schwarzen Kardamom
- Koriander und Safran

mit all ihren vielfältigen Eigenschaften in Heilkunde, Küche und Schönheitspflege.

Neben der Herstellung von Pasten und Pillen werden im Seminar unter anderem Currymischungen kreiert, Tees zusammengestellt, ein „Munderfrischer“ zubereitet, sowie ein exotisches Massageöl für eine belebende Kopfmassage gemischt und erprobt...

Ein Genuss für ALLE Sinne...



KURSDATEN

Mo-Di, 05.-06. November 2018

Fr-Sa, 08.-09. März 2019

KOSTEN

CHF 430.-

Die Materialkosten für die Produkteherstellung werden am Kurstag verrechnet.

DOZENTIN



Andrea Tellmann

Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Phyto-
und Aromatherapie



Kinesio-Taping

Die Kinesio Taping Methode wurde durch Dr. Kenzo Kase entwickelt, um die Behandlung von Verletzungen und chronischen Krankheiten zu optimieren.

Der Begriff Kinesio Taping oder kinesiologisches Taping hat seinen Ursprung im Griechischen und setzt sich zusammen aus Kinesis = Bewegung und Logos = Lehre => Bewegungslehre, sowie Tape (engl.) Klebeband

Im Gegensatz zum klassischen Taping steht beim Kinesio Taping nicht die mechanische Stabilität und die funktionelle Versteifung, um Gelenke und Muskulatur zu schützen, im Vordergrund, sondern Ziel ist es, die volle Bewegungsfreiheit von Haut, Gelenken und Muskulatur zu erhalten, um damit die körpereigenen Heilungsmechanismen zu ermöglichen, bzw. sie zusätzlich zu aktivieren. Die Materialeigenschaften erzeugen im Gegensatz zum klassischen Tape keine Störung der Mikrozirkulation (Durchblutung), sondern verbessern diese. Durch die spezifische Art des Tapens wird der Tonus in der Muskulatur reguliert. Verspannte, schlaaffe und abgeschwächte Muskeln können durch eine bestimmte Anlagetechnik normalisiert werden. Durch Reizung bestimmter Rezeptoren der Haut (Mechanorezeptoren) werden die Schmerzrezeptoren gedämpft und so die körpereigene Schmerzregulation aktiviert. Oft kommt es direkt nach Anlage des Tapes zu einer sofortigen Schmerzlinderung und Kraftzunahme der betroffenen Muskeln und/oder zu einer Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken.

LERNINHALTE

Grundkurs

Theoretischer Teil 1

- Geschichte des kinesiologischen Tapens
- Grundlagen der Philosophie (japanische und europäische Einflüsse)
- Materialeigenschaften



Kinesio-Taping

- Unterschiede zum klassischen Tape
- Wirkungsweise des Tapes
- Anwendungsbeispiele (Bilder)

Theoretischer Teil 2

- Kinesiologisches Taping als ganzheitliche Therapie
- Körperballontheorie
- Grundlagen der Screening- und Muskeltests

Praktischer Teil

- Anwendung von Screening- und Muskeltest sowie Hautverschiebungen zum ganzheitlichen Erkennen der Problemfelder im menschlichen Körper
- Erlernen der Grundtechniken des Kinesiologischen Tapens anhand von häufig in den Praxen vorkommenden Krankheitsbildern
- Überprüfung der richtigen Anlage mittels der Muskel- und Screeningtests (Dokumentation des Behandlungsergebnisses bereits direkt nach der Anlage möglich)

Aufbaukurs

In diesem Kurs werden die Testung, sowie die Grundtechniken des Kinesiologischen Tapings nochmals behandelt und durch ergänzende Anlagevarianten vertieft und erweitert.

Neben neuen Muskelanlagen werden ergänzende Tape-Techniken wie z.B. Lymphtechniken, Korrekturtechniken, Faszientechniken etc. vermittelt, um den Behandlungserfolg noch zu steigern. Diese unterschiedlichen Anlagenarten werden dann in Kombination bei ausgesuchten Krankheitsbildern aus der Sportphysiotherapie, Orthopädie etc. angewandt.

Theoretischer Teil

- Wiederholung und Vertiefung der Theorie und Testung
- Grundtechniken des kinesiologischen Tapens

Kinesio-Taping

Praktischer Teil

- Wiederholung und Vertiefung der Testung
- Neue Muskeltechniken
- Korrekturtechniken
- Platzschaffende Techniken
- Lymph tapes
- Kombination verschiedener Anlagen bei ausgesuchten Krankheitsbildern aus der Sportphysiotherapie, Orthopädie etc.

KURSDATEN

Grundkurs	Fr - Sa, 09. - 10.02.2018	Aufbaukurs	Fr - Sa, 02. - 03.11.2018
	Fr - Sa, 25. - 26.05.2018		
	Fr - Sa, 17. - 18.08.2018		

KOSTEN

CHF 450.- pro Kurs, inkl. Skript und Tapes.

VORAUSSETZUNGEN

Zielpublikum dieser Kurse sind Masseur, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Osteopathen, Ärzte. Der Kurs ist aber auch für andere Berufsgattungen offen. Es werden gute Anatomiekenntnisse vorausgesetzt, insbesondere des Bewegungsapparates, der Muskeln inkl. Muskelursprüngen/-ansätzen.

Voraussetzung für die Teilnahme am Aufbaukurs, ist der Besuch des Grundkurses.

DOZENT



Joris Pfeiffer

Physiotherapeut, Instruktor Kinesio-Taping nach Dr. Kenzo Kase



Schröpftherapie

Das Schröpfen ist ein ausleitendes Verfahren mit dem Ziel den Körper von schädlichen Stoffen und krankmachenden Substanzen zu befreien. Nachweise zu diesem uralten Therapieverfahren finden sich schon 3300 v. Chr. in Mesopotamien.

Heute verstehen wir wesentlich mehr von der Wirkung des Schröpfens. Der Einbezug der Segmente die vom Spinalnerv versorgt werden, ermöglicht es über einen Schröpfpunkt verschiedene Funktionsebenen zu beeinflussen. Die neuen Erkenntnisse über unsere Faszien eröffnen weitere schröpftechnische Zugänge.

Man unterscheidet drei verschiedene Arten des Schröpfens: Schröpfkopfmassage, trockenes Schröpfen und blutiges Schröpfen. Unabhängig von Medikamenten kann mit dem Schröpfen eine schnelle Umstimmung im Organismus erreicht werden. Diese Umstimmung setzt in einer Therapie ganz neue Akzente und „bewegt“ Heilungsprozesse, die zuvor „festgefahren“ waren.

In diesen Kursen erlernen Sie die Schröpfmassage und das Trockenschröpfen. Durch die Schröpfmassage und das trockene Schröpfen wird Gewebe mobilisiert und gelöst. Faszien im Unterhautbereich werden neu ausgerichtet und aktiviert. Beim Trockenschröpfen wird der Schröpfkopf auf die zu behandelnde Stelle aufgesetzt. Das evakuierte Schröpfglas saugt Haut- und Unterhautgewebe an. Durch den Sog wird die lokale Durchblutung angeregt und der Stoffwechsel gefördert. Muskelverspannungen und Gelosen werden gelöst. Im Allgemeinen werden durch das Schröpfen die Selbstheilungskräfte des Organismus gestärkt und aktiviert.

LERNINHALTE

Grundkurs

- Sie können die Wirkung des Schröpfens verstehen und gezielt einsetzen.
- Sie lernen die wichtigsten Schröpfstellen und ihre Indikationen kennen.
- Die Technik können Sie unter Anleitung üben und zu Hause noch vervollständigen.
- Dazu erlernen Sie auch die wohltuende Schröpfmassage.

Schröpftherapie

Aufbaukurs

Mit Fallbeispielen werden verschiedenen Möglichkeiten gezeigt, die Schröpftechnik anzuwenden. Vertiefung der Palpation des Rückens. Die grundlegenden Prinzipien der Naturheilkunde werden immer wieder in die Therapieschritte einbezogen.

Sie lernen anhand der Problemstellung verschiedener Fallbeispiele das Schröpfen in einen natürlichen Therapieablauf zu integrieren.

Unsicherheiten bei der Schröpftechnik sollen geklärt werden.

KURSDATEN

Grundkurs	Fr - Sa, 06. - 07.04.2018
Aufbaukurs	Fr - Sa, 30.11. - 01.12.2018

KOSTEN

Grundkurs: CHF 450.- inkl. Schröpfglas mit Olive und Saugball, Skript und Verbrauchsmaterial.

Aufbaukurs: CHF 430.- inkl. Skript und Kursmaterial.

VORAUSSETZUNGEN

Grundkurs: Keine. Massageausbildung oder andere therap. Grundlage von Vorteil.

Aufbaukurs: Grundkurs.

DOZENT



Hanspeter Horsch

kant. appr. Heilpraktiker, Drogist HF, Inhaber einer Drogerie und einer Naturheilpraxis in Heiden AR



Manipulativmassage nach Dr. Terrier

Der Arzt Dr. med. Jean Christian Terrier aus Baden bei Zürich bemerkte eines Tages, dass sich bei einer Palpation der umliegenden Strukturen eines Gelenkes in Kombination mit Bewegung desselben Gelenkes, eine Verbesserung der Beschwerden einstellte. Aus dieser Erkenntnis heraus entwickelte er die Manipulativmassage.

Diese Techniken verbinden Mobilisation, Zentrierung des Gelenks oder Roll-Gleiten mit gleichzeitiger Massage der periartikulären Strukturen. Das Besondere der mobilisierenden Massage ist, dass der Therapeut bei der Durchführung beide Hände am Gelenk und auf den Strukturen hat und die Patienten-Extremität sicher und kraftsparend eng am Körper fixiert. Das ermöglicht gelenkschonendes und kontrolliertes Arbeiten. Dadurch wird die Beweglichkeit wiederhergestellt und Schmerzen werden reduziert. Die neuromuskuläre Dysfunktion bessert sich bereits durch „Löschen“ von Triggerpunkten und Beseitigen von schmerzinduzierter Hemmung. Die Mobilisationen werden ergonomisch und kraftsparend durch Körperbewegungen des Therapeuten herbeigeführt. Dadurch werden selbst grosse, schwere Patientenextremitäten auch für nicht so kräftige oder grossgewachsene Therapeuten und Therapeutinnen, relativ leicht behandelbar. Die Techniken sind bei vielerlei Indikationen indiziert – posttraumatisch, postoperativ, bei konservativer Therapie.

LERNINHALTE

Der Kurs ist aufgeteilt in 3 Module à 2 Tage (14 Kursstunden pro Modul). Die Module I und II vermitteln die Grundlagen. Danach kann der Refresher / Aufbaukurs besucht werden.

Terrier I

- Geschichtliche Entwicklung und Entstehung der Technik
- Vorteile der kombinierten Methode
- Allgemeines Indikationsgebiet und Kontraindikationen

Manipulativmassage n. Dr. Terrier

- Durchführung von Behandlungen (HWS und obere Extremitäten):
 - Ventrale Manövergruppe
 - Laterale Manövergruppe
 - Liegende Manöver

Terrier II

- Repetition
- Durchführung von Behandlungen (HWS und untere Extremitäten):
 - Hüftgelenk
 - Knie
 - Achillessehne
 - LWS

KURSDATEN

Terrier I

Sa - So, 10. - 11.03.2018

Terrier II

Sa - So, 15. - 16.09.2018

KOSTEN

CHF 450.- Pro Kurs, inkl. Skript

VORAUSSETZUNGEN

Pflege- oder paramedizinischer Beruf mit mind. 150 Stunden Anatomie, Physiologie und Pathologie oder Modul Schulmedizinische Grundlagen.

Die Weiterbildung richtet sich vor allem an Physiotherapeuten, med. Masseur, Pflegefachpersonen DNII (oder mit einer gleichwertigen Ausbildung) und Ärzte

DOZENT



Mario Schmid

Med Masseur mit eidg Fachausweis,
Extracorporaler Stosswellen Therapeut



'M' Technique®

'M' Technique® ist eine Methode der strukturierten Berührung. Jede Bewegung und Sequenz wird immer gleich oft, im gleichen Muster, mit demselben Druck und derselben Geschwindigkeit ausgeführt. Deshalb ist diese Methode sehr einfach zu erlernen. Weil die Abläufe dieser Methode genau festgelegt sind, ist sie reproduzierbar und eignet sich somit auch für die Forschung. Die 'M' Technique® wirkt auf die Hautrezeptoren, die Signale an das Gehirn schicken. Die Methode wurde auch als physische-Hypnotherapie bezeichnet, eine Art "Meditation".

Die Methode eignet sich für sehr schwache oder kranke Menschen, sowie Patienten, die im Sterben liegen. Sie kann auch angewendet werden bei Menschen mit einem sehr hohen Stresspegel. Die 'M' Technique® wirkt sowohl direkt auf der Haut, wie auch durch leichte Bekleidung. Diese strukturierte Form der Berührung kann auch von Personen ohne Massageausbildung erlernt und angewendet werden.

Die Methode eignet sich für alle - sowohl für Pflegepersonal und andere Personen aus dem Gesundheitswesen, wie auch für Privatpersonen. Berührung ist eine der grundlegendsten Formen der Kommunikation. Dennoch haben viele Personen Hemmungen, wenn es darum geht Menschen zu berühren, die davon profitieren könnten. Die 'M' Technique® ist sehr einfach zu erlernen, sie ist wie eine Choreographie. Sie unterscheidet sich von der gängigen Massage und kann in 2 Tagen erlernt und danach sofort im Alltag angewendet werden.

M Technique®

LERNINHALTE

In diesen 2 Tagen wird die Ganzkörper M' Technique® vermittelt. Dies ist ein Kurs in dem praktisch und zu zweit gearbeitet wird. Folgende Körperteile werden behandelt: Kopf, Gesicht, Hände, Füße, Beine, Arme, Bauch, Schultern und Hals.

Bitte beachten: Für den ersten Kurs sind Englischkenntnisse von Vorteil, da die Dozentin direkt aus England kommt. Die nachfolgenden Kurse werden alle auf deutsch gehalten.

Weitere Informationen zur 'M' Technique findet man auf der Homepage von R.J. Buckle Associates.

KURSDATEN

In Planung / Siehe Beilageblatt

KOSTEN

CHF 450.- inkl. Skript

VORAUSSETZUNGEN

Keine

DOZENTIN



Sibylle Broggi-Läubli, ärztlich geprüfte
Massagetherapeutin, dipl. Aromatherapeutin
IFPA, Hormonberaterin, Bewegungspädagogin
Franklin Methode®, Erwachsenenbildnerin SVEB



Kräuterstempelmassage

Die Kräuterstempelmassage ist eine uralte ostasiatische Massagekunst, die ihren Ursprung in Indien hat. Kräuterstempelmassage ist eine Ganzkörpermassage.

Zunächst wird der Körper mit warmem Öl einmassiert, wobei sich die Hautporen öffnen und die Wirkstoffe der Stempel somit besser aufgenommen werden können. Die mit Kräutern, Samen, Gewürzen und/oder Früchten gefüllte Baumwollsäckchen (Stempel oder Boli genannt) werden im heißen Öl oder Wasserdampf erwärmt und mit Klopfen, Kreisen und streichenden Bewegungen auf bestimmten Punkten und Energiebahnen der Haut einmassiert. Die Kräuterstempelmassage ist nicht nur eine Wohlfühlmassage, sondern hat einen großen therapeutischen Effekt. Je nach Kräuterzusatz und Massagetechnik kann sie u.a. folgende Wirkungen haben:

- Durchblutungsförderung des Gewebes
- Stoffwechsellanregung und Entgiftung über die Haut
- Förderung des Lymphabflusses
- Tiefer Muskelentspannung
- Regeneration und Vitalität
- Verbesserung des Hautbildes (auch Cellulite)

Sie wird erfolgreich eingesetzt bei chronischen Schmerzen (Rücken, Nacken, Ischias, Skoliose, Muskel), rheumatischen und neurologischen Beschwerden, aber auch bei Stress, Burnout und Schlafstörungen. In Theorie und Praxis erlernen Sie:

- Herstellung von Kräuterstempel
- Wichtige Pflanzen und deren Wirkungen, Indikationen und Grenzen
- Vielfältige Stempel Rezepturen
- Massagetechnik und Behandlungsablauf
- Tipps und Tricks für die Praxis

Kräuterstempelmassage

KURSDATEN

26. und 27. November 2018

KOSTEN

CHF 430.- inkl. Skript

Die Materialkosten für die Herstellung der Stempel werden am Kurstag verrechnet.

VORAUSSETZUNGEN

Keine

DOZENTIN



Andrea Tellmann

Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Phyto- und Aromatherapie



Indian Head Massage

Wellness für den Kopf

***Man benötigt nur 17 Gesichtsmuskeln für ein Lächeln,
aber 43 Muskeln, um die Stirn zu runzeln.***

Ursprung der indischen Kopfmassage ist die ayurvedische Heilkunst. Sie ist ganz selbstverständlich im indischen Alltag integriert und gehört zum morgendlichen Ritual, wie das Zähne putzen. Besonders in Zeiten der Veränderung, z.B. während der Schwangerschaft, nach der Entbindung oder im Klimakterium entspannen diese sanften Massagen die Frauen, helfen ihnen mit den Veränderungen und etwaigen Beschwerden fertig zu werden. Sie heben die Stimmung und geben neue Energie.

Bekannt geworden in Europa ist die indische Babymassage und später die Kopfmassage der etwas größeren Kinder mit duftenden Ölen. Sie schafft eine liebevolle Bindung zwischen Mutter und Kind. Sie findet auf Treppenstufen im Freien oder in edlen Salons der Oberschicht statt. Die duftenden Haar-Öle sind ein natürliches Parfum und werden im Haar gut fixiert. Die tägliche durchblutungsfördernde Massage der Kopfhaut wirkt bis zu den Haarwurzeln und ist der Grund für die wunderschönen, vollen, langen, kräftigen und glänzenden Haare der hübschen indischen Frauen.

Bei der indischen Kopfmassage geht es aber nicht nur um die Kopfhaut, sondern auch um den oberen Rücken, Nacken, die Schultern und das Gesicht. Mit verschiedenen Techniken, die in den Familien von Generation zu Generation weiter gegeben werden, lassen sich Muskulatur und steifer Nacken lockern, die lokale Durchblutung anregen, das Gewebe besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen, die Giftstoffe besser abtransportieren und Körper und Seele entspannen, abschalten und regenerieren.

Indian Head Massage

Indische Kopfmassage lädt ein:

- Alltagsorgen und den Stress hinter sich zu lassen
- Energie zu tanken und Kräfte zu mobilisieren
- Schmerzen, Verspannungen im Oberkörper zu lindern
- Die Blutzirkulation in Kopf-, Schulter- und Rückenbereich zu verbessern
- Haar und Kopfhaut zu kräftigen (Haarausfall)
- Lymphabfluss anzuregen
- Das Immunsystem zu stärken
- Konzentration, Kreativität und Klarheit zu schaffen
- Schlaf zu fördern
- Die Atmung zu stärken und zu vertiefen
- Ruhe und gutes Körpergefühl zu schaffen

KURSDATEN

14. November 2018

04. März 2019

KOSTEN

CHF 220.- inkl. Skript

VORAUSSETZUNGEN

Keine

DOZENTIN



Andrea Tellmann

Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Phyto- und Aromatherapie



Angewandte Duftkommunikation mit ätherischen Ölen

„Der Mensch riecht Riechbares nicht ohne Gefühl des Unangenehmen oder Lustvollen zu empfinden.“ ARISTOTELES (384 – 324 v. Chr.)

Düfte gehen in Resonanz mit unserem gelernten „Duftprogramm“. und erzeugen „Wohlklang“ oder „Dissonanz“. In der Duftkommunikation spielen die Informationsverarbeitung der Geruchssignale und die subjektive Wahrnehmung des Menschen, eine wesentliche Rolle.

So folgt das Duft-Riechen über unsere Nase anderen Wirkprinzipien, als den aus der klassischen Aromatherapie / Aromapflege bekannten pharmakologischen Wirkmechanismen.

Beim Riechkontakt mit dem Duft eines ätherischen Öles sind nicht die biochemischen Inhaltsstoffe vordergründig ausschlaggebend, sondern die individuelle Duft-Wahrnehmung des Kunden/Klienten wird mit in den Focus gezogen.

Weshalb mag jemand z.B. den Duft von Benzoe siam aber nicht den der Vanille?

Weshalb finde ich mit dem Lavendelsäckchen doch keinen Schlaf?

Weshalb ist mir der Duft der Blutorange lieber als der Duft der süßen Orange?

Diese und viele andere Fragen erfahren mit der osmologischen Betrachtung eine verständliche Sinnhaftigkeit.

Der Duft, als Informationsträger einer erfolgreichen Überlebensstrategie der Pflanze, tritt duftkommunikativ in Verbindung mit uns Menschen. Sobald ein Riechkontakt stattgefunden hat, erfolgt über die Wahrnehmung eine Auseinandersetzung zwischen der Duftinformation des ätherischen Öles und der persönlichen Erfahrungs- und Erlebniswelt. Der Duft kann in Resonanz mit einem seelisch-biologischen Thema und/oder den eigenen „Lebensstrategien“ gehen.

Das Einbeziehen der Riechwahrnehmung ist die Basis und das Potential der Duftkommunikation. Der Duft wird zum „Dritten“ im Bunde – zum Sprecher, zum Vermittler, zum Lotsen. Selbstwahrnehmung von Gefühlsbewegungen oder den „Duftweg“ im Körper zu erspüren, ausgelöst durch Duftkontakt, sind verblüffende,



Angewandte Duftkommunikation mit ätherischen Ölen

überraschende und unvergessliche Erfahrungen und praktisches Achtsamkeitstraining.

Die Aufmerksamkeit schulen, um minimale physiologische Veränderungen z.B., im Gesicht wahrzunehmen und lesen zu können, findet in praktischen Übungen statt. Wie auch die Erfahrung, dass „Vielfragen“ nicht peinlich sondern sehr hilfreich ist...

Die Duftkommunikation ist durch die Prinzipien der „Integralen Osmologie“ nach M. Henglein angeregt und im Wesenskern inspiriert. Das Duftkreismodell (nach M. Henglein) unterstützt als orientierendes Arbeitsinstrument.

LERNINHALTE

Im Seminar werden Sie die wichtigsten Grundkenntnisse und Regeln der Duftkommunikation kennenlernen. Sie lernen die „Duftsprache“ zu lesen, zu nutzen und methodisch umzusetzen. Sie werden in der Lage sein, Duftreaktionen zu verstehen und zu respektieren.

Mit praktischen Übungen, Beobachtungen, Selbstwahrnehmungen, vertiefen und erweitern Sie erlangte Kenntnisse, um sie praxisbezogen anwenden zu können.

Die Kenntnisse über Duftinformationen unterstützen Sie bei der Auswahl des individuellen „Duftbegleiters“ für das Anliegen des Klienten/Kunden.

Mit den Möglichkeiten der Duftkommunikation wird Ihnen ein wertvoller „Methodenkoffer“ für Klienten bezogene, individuelle Duftarbeit zur Verfügung stehen.

Die Duftkommunikation erweitert die Möglichkeiten der Arbeit mit den ätherischen Ölen und bietet eine selbstwahrnehmende Mitwirkung für Patienten/Klienten/Kunden an, basierend auf Wertschätzung ihrer Autonomie und Kompetenz.

Diese Art der Duftarbeit kann sehr effektiv als Coaching-Element genutzt werden.



Angewandte Duftkommunikation mit ätherischen Ölen

Modul 1 (2 Tage)

- Duftspur(en) des Lebens & Geruchsskript
- Pflanze und Mensch
- Jahresrhythmus, Lebensprinzipien, Duftprinzipien
- Duftwahrnehmung und Selbstwahrnehmung (+Übung)
- Das Prinzip und die Bedeutung des Duftkreis-Modells nach Martin Henglein
- Duftimpulse/Duftinformationen ausgewählter äth. Öle (Zitrusgewächse, Balsamgewächse)
- Duft und Psyche im Dialog – kleines Duftgespräch® zum Wohlfühlduft (+Übung)
- Gesundheitspraktische Ethik in der Duftkommunikation

Modul 2 (2 Tage)

- Charakter und Wesensmerkmale ausgewählter Duftpflanzenfamilien
- Das "riechende Prinzip" der äth. Öle versus biochemische Hauptinhaltsstoffe
- Praktische Übungen zur Duftwahrnehmung (Duftprotokolle)
- Training der Selbstwahrnehmung und der Stimmigkeitskompetenz (Übung)
- Duftimpulse/Duftinformationen ausgewählter äth. Öle (Kieferngewächse, Lippenblütlern)
- Das Anliegen und das Duftgespräch® (+Übung)

Modul 3 (2 Tage)

- Duftwahrnehmung, neurobiologische Aspekte, Epigenetik
- Duftkommunikation als praktisches und sinnliches Achtsamkeits- und Stimmigkeitstraining
- Das innere Team, der "Wächter" und das Prinzip des "Schattens"
- Duftablehnung und Hintergründe
- Bedeutung der Verarbeitungsverfahren der äth. Öle aus osmologischer Sicht
- Die Kunst des Fragenstellens (+Übungen)
- Duftimpulse/Duftinformationen ausgewählter äth. Öle (Doldenblütler, Korbblütler, Blütendüfte)

Angewandte Duftkommunikation mit ätherischen Ölen

Modul 4 (3 Tage)

- Das Duftgespräch® und seine methodischen Instrumente - OSOAnker, Duft-StellenEinzelduftarbeit u.a. (Übungen)
- Wie lese ich Duftantworten (+Übung)
- Gesundheitspraktische Gesprächsführung (+Übung)
- Einführung in die Aktive Dialogische Duftimagination (+Übung)
- Fragen und Reflexion zu Erfahrungen

KURSDATEN

Modul	
1	Mo - Mi, 07. - 08.05.2018
2	Mo - Di, 02. - 03.07.2018
3	Do - Fr, 18. - 19.10.2018
4	Mo - Mi, 19. - 21.11.2018

KOSTEN

CHF 1'850.- inkl. Skript

VORAUSSETZUNGEN

Grund- bzw. Basiskenntnisse zu den ätherischen Ölen sind erwünscht (z. Bsp. Besuch des Moduls Grundwissen Aromatherapie). Zielgruppe: AromatherapeutInnen, Akteure aus dem Gesundheits- und Sozialbereich, Lebensberater und interessierte Laien.

DOZENTIN



Christine Lamontain

Aroma Gesundheitspraktikerin (BfG) für angewandte Duftkommunikation



DORN + Breuss-Seminar

Die DORN-Methode eine Basis-Therapie

Seit 1975 gibt es diese manuelle Therapie, die vom Landwirt, Dieter Dorn, entwickelt wurde. Sie zeichnet sich durch ihre Einfachheit, Wirksamkeit und schnelle Erlernbarkeit aus und ist einsetzbar bei allen Rücken- und Gelenk-Problemen. Es ist normal, dass die Patienten krumm und schmerzgeplagt kommen und nach einer Stunde schmerzfrei und gerade gehen. Dabei ist diese Methode auch ohne Gefahren, es werden keine Medikamente und auch keine Geräte verwendet. Der Therapeut bzw. Behandler braucht nur zwei gut bewegliche, gefühlvolle Hände. Neben dieser manuellen Art, wie der Körper des Menschen wieder aufgerichtet wird und die Schmerzen verschwinden, werden jedem Patienten spezielle, einfache Selbsthilfe-Übungen gezeigt, die er regelmässig anwenden sollte, damit die Probleme langfristig verschwinden sollten. Auch interessierte Laien können die Dorn-Methode erlernen und sie gut für ihren eigenen Nutzen und für in ihrer Familie anwenden.

LERNINHALTE

DORN + BREUSS-SEMINAR

Erlernen Sie in diesem Kurs eine leicht anwendbare, gefühlvolle und einfache Methode zur Hilfe und Selbsthilfe vieler Rücken- und Gelenk-Probleme. Dabei ist diese Methode ohne ungewollte Nebenwirkungen oder Risiken. Es werden keine Medikamente verwendet. Sie brauchen nur gesunde Hände und Offenheit für das Neue: Die DORN-Methode, die DORN-Selbsthilfe und die BREUSS-Massage.

Dieses Seminar ist für alle Menschen geeignet, die Dorn-Selbsthilfe zum eigenen Nutzen anzuwenden. Therapeuten, Ärzte und Heilpraktiker erhalten mit der DORN-Methode eine sehr einfache und erfolgreiche Basis-Therapie, um bei ihren Patienten sofort Erfolg zu haben.

Dies ist ein praktischer Kurs, bei dem jeder Teilnehmer unter fachkundiger Kursleitung selbst behandelt und behandelt wird. Auch die DORN-Selbsthilfe-

Dorn + Breuss Seminar

Übungen werden intensiv geübt. Ausserdem erlernen Sie die BREUSS-Massage, die sehr hilfreich bei Bandscheiben-Problemen und zur Vor- oder Nachbehandlung bei der DORN-Methode ist.

DORN-AUFBAUKURS

Dieser Kurs soll Sie noch sicherer und erfolgreicher bei Ihren Dorn-Behandlungen machen. Häufig sind es die kleinen Feinheiten, wie gefühlt und gedrückt wird, ob Ihre Anwendungen nach DORN ein sofortiger Erfolg werden.

Dies ist ein praktischer Kurs, bei dem jeder Teilnehmer unter fachkundiger Kursleitung selbst behandelt und behandelt wird.

KURSDATEN

Dorn + Breuss Seminar	Fr - Sa, 16. - 17.03.2018
	Fr - Sa, 14. - 15.09.2018
Dorn Aufbaukurs	Sa, 20.01.2018

KOSTEN

Dorn + Breuss Seminar: CHF 430.- inkl. Skript

Dorn Aufbaukurs: CHF 220.- inkl. Skript

VORAUSSETZUNGEN

Keine

DOZENT



Helmut Koch

Heilpraktiker, DORN-Therapeut und DORN-Ausbilder,
Fachbuchautor



Franklin Methode® Workshops

Die Franklin-Methode® ist eine Synthese von Bewegung, erlebter Anatomie und Imagination. Schwerpunkt ist, Bewegung und Haltung über das Erleben und Verkörpern der Funktion zu verbessern. Die Bewegungsseminare geben Einblick in den Aufbau und die Funktion der jeweiligen Körperstruktur. Durch bewusstes Wahrnehmen des Körpers können ungeeignete Haltungs- und Bewegungsmuster aufgedeckt und durch neue ersetzt werden. So führt das bessere Verstehen der verschiedenen Körpersysteme zur Verbesserung der Haltung, der Beweglichkeit und des gesamten Wohlbefindens.

LERNINHALTE

WORKSHOP 1: Einführung in die Organe

Die Organe füllen den Raum in unserem Rumpf und Schädel. Sie bilden „Gelenke“ mit anderen Organen, Knochen und Muskeln. Die Organe sind aufeinander bezogen und reagieren auf Druck, Saugwirkung und die Aufhängung der verschiedenen Strukturen. Das Wissen wo und wie dies geschieht, verbunden mit dynamischen Bildern gibt Ihnen eine neue Sicht für ein nachhaltiges Wohlfühl. Über Organe erfahren Sie ein natürliches Aufrichten des Körpers und damit Lockerheit im Rücken, Nacken und den Schultern. Im Weiteren erleben Sie, wie das Zwerchfell dreidimensional mit den Organen zusammenspielt und wie die Organe unsere Stimmung und die Entspannung beeinflussen.

Workshop 2: Beckenboden – weit mehr als ein Muskel

In diesem Kurs werden wir uns erst einen Überblick über die Zusammenarbeit von Knochen und Muskeln des Beckenbodens erarbeiten.

Ergänzend zu den Knochen und Muskeln wirken die Faszien und Organe auf den Beckenboden ein. Diese ist verbunden mit der Gebärmutter, bzw. der Prostata, der Blase, dem Rektum und vielen faszialen Strukturen. Wir erleben das Zusammenspiel der verschiedenen Strukturen im Zusammenhang mit Gebärmutter und Blase, bzw. der Prostata und Blase sowie den faszialen Verhältnisse. Die äusserst wirksamen originellen Übungen der Franklin-Methode® stärken sowohl die Muskeln, die Organe wie auch das Bindegewebe.

Ein wahrlich dynamisches und ganzheitliches Beckenbodentraining für Elastizität

Franklin Methode Workshops

und Kraft mit Bällen und Imagination für mehr Energie und eine lockere Haltung und ein gutes Körpergefühl im Alltag.

Workshop 3: Balance im Kiefer – befreiter im Nacken

Kennen Sie Probleme wie Zähneknirschen, Kopfschmerzen mit Nackenverspannungen, Tinnitus, Wirbelsäulenprobleme wie Skoliose? Diese und andere Schwierigkeiten können mit dem Kiefer zusammenhängen. Sie lernen in diesem Kurs: Den Aufbau des Kiefergelenks und die wichtigsten Kiefer- und Nackenmuskeln kennen, die Verbindung zum Zungenbein und wie ein lockerer Kiefer und ein entspannter Nacken auf unsere Haltung wirkt, den Einfluss des Kiefers auf unsere (Alltags-)Bewegungen und das Gehen und viele Übungen zur Kopfschmerzprävention.

Workshop 4: Rücken- und Bauchmuskeln in Verbindung mit Faszien und Organen

Zunächst verschaffen wir uns einen kurzen Überblick zum Wesen der Organe. Um die Funktion der Bauch- und Rückenmuskeln optimal zu nutzen, werfen wir in diesem Workshop einen Blick in die innere „Hülle“ des Bauches – das Bauchfell, genannt Peritoneum. Das Erleben der Aufhängungen und das Verstehen der Funktion des Bauchfelles öffnet uns neue Dimensionen für das Bauch- und Rückentraining.

KURSDATEN

WS 1 Organe	Do, 01.03.2018	WS 3 Kiefer	Mi, 15.08.2018
WS 2 Beckenboden	Mi, 09.05.2018	WS 4 Rücken	Mi, 14.11.2018

KOSTEN

CHF 190.- pro Workshop

DOZENTIN



Schwester Silvia Pauli

Dipl. Bewegungspädagogin und -therapeutin nach Franklin-Methode ®. Pre-Professional Ausbildung an der Ballettakademie Maria Gorkin, Basel.



Hormon-Fachschulungen

Hormone natürlich ins Gleichgewicht bringen

Hormonschwankungen haben viele Ursachen, Leidensgeschichten, Symptome. Die ganze Biochemie unseres schöpfungsgemäss wunderbaren Körpers ist vergleichbar mit einem frei hängenden, ausbalancierten Mobile. Ein Mobile tanzt spielerisch vor Lebensfreude, wenn alles im Gleichgewicht ist, genau so wie unser Hormonsystem. Werden Hormondrüsen oder Organe schwach durch Krankheit, Überbelastung, Fehl- oder Mangelernährung hat dies weitreichende Folgen für den ganzen Körper. Beschwerden wie AD(H)S, Akne, Angststörungen, Fingernagelprobleme, Haarausfall, Kopfschmerzen, PMS, Übergewicht, Verspannungen bis hin zu Zappeligkeit und Zittern, können ihren Ursprung im Hormonbereich haben. Die Fachschulungen der Hormonselbsthilfe von Elisabeth Buchner bieten liebevoll, plausibel und wissenschaftlich fundiert Hilfestellungen über die Zusammenhänge von Hormonen und Beschwerdebildern.

LERNINHALTE

Fachschulung 1

In der Fachschulung 1 der Hormonselbsthilfe thematisiert Hanspeter Horsch die Grundlagen der einzelnen Hormonarten, Behandlungsmöglichkeiten, Fallbeispiele sowie Beratungshilfen.

Themen:

- Grundlagen der Hormone
- Diagnosehilfen
- Therapiemöglichkeiten
- Anwendungsbeispiele
- Fallbereiche



Hormon-Fachschulungen

Die Fachschulung 1 der Hormonselbsthilfe von Elisabeth Buchner eignet sich für Fachleute wie z.B. Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten, Apotheker, Hebammen, Präventologen... Diese Fachschulung ist identisch mit der in Deutschland angebotenen und befähigt die Teilnehmenden an den weiteren Fachschulungen in der Schweiz und in Deutschland teilzunehmen.

Fachschulung 3

Hormonzusammenhänge bei psychischen Störungen

- Symptome den einzelnen Hormonbereichen zuordnen lernen
- Vorstufen vom Burn-out rechtzeitig erkennen und gegensteuern
- Natürlicher Hormonausgleich bei Burn-out
- Was machen Psychopharmaka mit dem Hormonsystem?
- Wann und wie können Psychopharmaka abgesetzt werden?
- Hilfen aus Psychologie und anderen Hilfestellungen um Burn-out zu vermeiden

Natürlicher Hormonausgleich bei Männern

- Wie unterscheidet sich das Hormonsystem des Mannes von dem der Frau?
- Welche typischen Hormonsymptome kennt der Mann?
- Wie lernen Männer Hormonmangel zu erkennen u. auszugleichen?
- Alternative Wege bei Prostata-Beschwerden
- Was hat es mit der Aromatase auf sich?
- Was ist vom PSA-Test zu halten?
- Was ist bei einer therapeutischen Hormonbegleitung bei Männern zu beachten?

Fachschulung 4

Hormonzusammenhänge bei Krebs

- Hormonelle Ursachen bei Krebs
- Krebs vermeiden und möglichst bald intervenieren!
- Sinnvolle und sinnlose Tests bei Krebsgefahr
- Pflanzliche „Chemo“ – gibt es das? (Ja!)

Hormon-Fachschulungen

- Was muss ich bei Patienten mit Hormonblocker-Programm beachten?
- Was heißt eigentlich „Tumor-abhängiger Krebs“?
- Wie kann ich Nahrung, Pflanzen und natürliche Hormone gezielt für die Krebsprophylaxe und Krebstherapie einsetzen?

Ergänzungskurs zur Hormon-Fachschulung 1

Das Wissen über die Hormoneigenschaften von Estradiol, Estriol, Progesteron, Testosteron, Cortisol, DHEA, und deren Zusammenspiel wird vertieft. Wie Symptome zu bestimmen und Störungen zu erkennen sind, wird ebenfalls angeschaut. Fragen zu Themen aus der Fachschulung 1 und den unterschiedlichen Testpaketen werden ebenso beantwortet wie, wann welches Paket sinnvoll ist und wie die Tests am besten bestellt werden.

Ziele dieses Kurses sind: Fragen und Unsicherheiten aus der HFS 1 zu eliminieren und die Beratungskompetenz zu optimieren.

Erfa-Treffen für Hormonberater/Innen

In einer Gruppe moderiert von Hanspeter Horsch besteht die Möglichkeit, besonders knifflige (anonymisierte) Fälle, typische Schwierigkeiten mit Kunden, spezifische Themen, Praxisfragen, Verordnungen, Zusammenarbeit mit Fachkräften, Nahrungsergänzungen, Möglichkeiten und Grenzen zu erörtern.

Ziel: Austausch und Networking unter aktiven HormonberaterInnen zu fördern und zu pflegen – diese Austauschtreffen werden in D und in der CH angeboten.

KURSDATEN

Hormonfachschulung 1	Fr - Sa, 02. - 03.02.2018
	Fr - Sa, 24. - 25.08.2018
Hormonfachschulung 3	Fr, 21.09.2018
Hormonfachschulung 4	Sa, 22.09.2018

Hormon-Fachschulungen

Ergänzungskurs	Fr, 09.03.2018
	Di, 30.10.2018
Erfa-Treffen	Sa, 02.06.2018

KOSTEN

Hormonfachschulung 1: CHF 450.- inkl. Skript

Hormonfachschulung 3 / 4: CHF 230.- pro Schulung, inkl. Skript

Ergänzungskurs: CHF 200.-

Erfa-Treffen: CHF 120.-

VORAUSSETZUNGEN

Fachschulung 1: keine

Ergänzungskurs, Fachschulungen 3/4: Vorgängiger Besuch der Hormonfachschulung 1 in der Schweiz oder Deutschland.

Erfa-Treffen: mindestens 2 Hormonfachschulungen sowie eine aktive Beratertätigkeit.

DOZENT



Hanspeter Horsch

kant. appr. Heilpraktiker, Drogist HF, Inhaber einer Drogerie und einer Naturheilpraxis in Heiden AR



Gesünder Leben Kurse

Diese Kurse geben einen vertieften Einblick in einzelne Körperfunktionen- und Systeme. Wichtige Zusammenhänge werden aufgezeigt, damit die Einflüsse auf den Stoffwechsel und das allgemeine Wohlbefinden deutlich werden. Diese Kurse fördern eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen. Die Themen sind auch für die Hormonfachschulungen von Bedeutung. Da keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich sind, können diese Kurse sowohl von interessierten Laien, wie auch von Therapeuten besucht werden.

LERNINHALTE

Zuckersüße Momente

Seit Jahren ist eine rasante Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und auch des Nahrungsmittelangebots auszumachen. Man isst im Stehen, im Gehen und einfach mal schnell so zwischendurch. Jegliche Art von Kohlenhydraten lassen eine schnelle Sättigung aufkommen und stellen uns für kurze Zeit zufrieden. Diese Fakten zerstören unsere Gesundheit und bringen die Gesundheitskosten immer mehr aus den Fugen. Wichtige Informationen und Lösungsansätze werden Ihnen durch diesen Kurs präsentiert.

Kursinhalt

- Erklärung des Zuckerstoffwechsels
- Erläuterung zur Insulinresistenz
- Konsequenzen einer „verzuckerten“ Ernährung
- Ernährungsrichtlinien

Alarm im Darm

Ob wir dick oder dünn, gesund oder krank, glücklich oder eher negativ eingestellt sind, vieles ist abhängig von unseren Darmbakterien. Unser Mikrobiom im Darm ist der Schlüssel zu guter Gesundheit physisch und psychisch. Viele sogenannte



Gesünder Leben

"Zivilisationskrankheiten" aber auch Allergien, Autoimmunerkrankungen, etc. werden vom (Un-)Gleichgewicht unserer Darmflora beeinflusst. Wir entdecken das eher unbekanntes Organ und seinen Einfluss auf den ganzen Körper.

Kursinhalt

- Funktion und Aufgaben des Darmes
- Bedeutung der Darmbakterien
- Überlegungen zum „Darmhirn“
- Darmgesunde Ernährung

Stress

Der häufig verwendete Begriff Stress und all die hinterlegten Bedeutungen schaffen Verwirrung. In diesem Kurs werden der Sinn vom Stress und seine Folgen angeschaut. Wie kann gesunden Stress genutzt und einen sinnvollen Ausgleich in einem „stressigen“ Umfeld gefunden werden? Diese Fragen werden über die körpereigenen Reaktionsmuster der Botenstoffe und Hormondrüsen beleuchtet. Sinnvolle Massnahmen durch Ernährung und Nahrungsergänzung, sowie ein massvoller Ausgleich durch Bewegung und Entspannung sollen das Werkzeug für die tägliche Arbeit ermöglichen.

KURSDATEN

Zuckersüsse Momente	Sa, 10.03.2018
Alarm im Darm	Fr, 01.06.2018
Stress	Mo, 29.10.2018

KOSTEN

CHF 220.- pro Kurs

DOZENT



Hanspeter Horsch

kant. appr. Heilpraktiker, Drogist HF, Inhaber einer Drogerie und einer Naturheilpraxis in Heiden AR



Schritt für Schritt in die Selbständigkeit

Angehende Therapeuten, die sich selbständig machen möchten, bekommen eine Schritt-für-Schritt Anleitung, wie sie am besten Vorgehen, um eine eigene Praxis zu eröffnen und was sie bei den einzelnen Themen wissen und abklären müssen. Neben der sachlichen Vorbereitung wird auch die innere persönliche Haltung besprochen, damit das Resultat eine klienten- und therapeutengerechte Praxis wird.

LERNINHALTE

1. Das Umfeld

- Das neue Berufsgesetz und die neuen Berufe KM und AM
- Nationale und kantonale relevante Gesetze (inkl. Praxisbewilligung)
- Krankenkassen, EMR, ASCA und andere Register
- Berufsverbände
- Spezielles für Aromatherapeuten und Therapeuten in klassischer Massage

2. Die Vorbereitung (der eigene Businessplan)

- Die persönliche Ausgangslage
- Was will ich? (Strategie und Ziele definieren)
- Dienstleistungen und Preise
- Praxisort: Einzelpraxis vs. Gemeinschaftspraxis, Praxis zu Hause
- Infrastruktur, Einrichtung, Hygiene und Lieferanten
- Praxisorganisation (Vorlagen, Abläufe, Dokumentablage, Tipps aus der Praxis)
- Administration effizient erledigen (inkl. Praxis-Software)
- Risiken und Versicherungen (AHV.IV, EO, UV, 2./3. Säule, Berufshaftpflicht)
- Finanzen (Budget, Finanzplanung, Honorarabrechnung mit Tarif 590, Buchhaltung)
- Steuern (Steuersystem, Mehrwertsteuer)

Schritt für Schritt in die Selbständigkeit

3. Praxis bekannt machen und eröffnen (Marketing für die Praxis)

- Gedruckte Kommunikationsmittel (Visitenkarten, Flyer, Inserate)
- Homepage
- Social Media (Facebook und co)
- Vorträge und Workshops bei Drittorganisationen
- Die Praxiseröffnung

Um das Umsetzen der verschiedenen Themen zu erleichtern, ist das Seminar in 2 Teile aufgeteilt. Beide Teile gehören zum gleichen Seminar und können nicht einzeln besucht werden.

KURSDATEN

Teil 1: Di, 06. November 2018

Teil 2: Di, 27. November 2018

Beide Teile gehören zum gleichen Seminar und können nicht einzeln besucht werden.

KOSTEN

CHF 430.- inkl. Skript

DOZENTIN



Paola Giannini Sidler

Medizinische Masseurin eidg. FA, Ökonomin und Gründerin des Projektes „Bauminsel“



Enneagramm

Das Enneagramm ist eine alte Typologie mit einer legendenumwobenen, bis heute nicht völlig geklärten Herkunft.

Das Enneagramm liefert keine fertigen Rezepte, sondern öffnet die Augen für eigenen Persönlichkeitsstrukturen. Wir lernen besser verstehen und grundsätzlich akzeptieren: «Aha - so ticke ich. Ja - so ticke ich.» So ist es ein hilfreiches Modell, meinen Stärken und Schwächen auf die Schliche kommen. Es will nicht schubladisieren oder festlegen, sondern helfen, grundsätzliche Lebensfallen zu entdecken und Wege zu grösserer Freiheit zu finden.

Es kann wirkungsvoll Menschen helfen, sich selbst tiefer und besser zu verstehen und Entwicklungswege zu beschreiten, mit Partnerschaftskonstellationen befriedigender umzugehen und Konflikte zu lösen. Im Umgang mit Klienten ist es eine wertvolle Hilfe, um das eigene Verhalten und das des Gegenübers besser einzuordnen, und so besser auf die Bedürfnisse des Klienten einzugehen.

In vielfältigen Arbeitsfeldern hat sich das Enneagramm inzwischen bewährt. Im deutschsprachigen Raum gibt es seit 20 Jahren eine grosse Fülle und Bandbreite von seelsorgerlichen und therapeutischen Erfahrungen.

LERNINHALTE

ENNEAGRAMM GRUNDLAGEN

In 3 Tagen wird gründlich in die 9 Sichtweisen des Enneagramms eingeführt. Anhand dieser 9 Enneagramm-Muster lernen Sie, wie Menschen sich selber und die Welt sehen und in dieser Welt leben.

Theoretische Einführung, praktische Übungen und Selbstreflektion wechseln sich ab.



Enneagramm

Themen:

- Einführung ins Enneagramm, Chancen und Gefahren
- Einführung in die Zentren, Zentrenübung, Persönliche Verarbeitung, Zentren-Gruppen, Rückfragen im Plenum
- Detaillierte Einführung in die 9 Muster
- Mustergruppen
- Der Weg der Integration und Desintegration

KURSDATEN

Do - Sa, 24. - 26.05.2018

KOSTEN

CHF 650.- inkl. Skript

VORAUSSETZUNGEN

Keine

DOZENTIN



Ruth Maria Michel

Ausbildung in Wirtschaftswissenschaften, Theologie und christlicher Meditation. Exerzitenleiterin und Enneagrammtrainerin



Spiral Dynamics

Entwicklungspsychologie und Integrale Perspektive

Zahlreiche Entwicklungsmodelle zeigen, wie Menschen die Realität auf unterschiedlichen Ebenen wahrnehmen, konstruieren, werten und wie sie folglich handeln. Dies hat Konsequenzen nicht nur im Leben des Einzelnen, sondern auch für kollektive Bereiche wie Organisation, Bildung, Kultur oder Politik.

Spiral Dynamics ist ein solches Modell, welches typische Wertesysteme identifiziert und acht Stufen oder Existenzebenen aufzeigt, welche sowohl in uns wie auch im Kollektiv präsent sind. Dieses Modell ermöglicht es, diese unterschiedlichen „Schichten“ in uns zu integrieren, was an sich schon therapeutisch ist: scheinbare Widersprüche werden gelöst, unterschiedliche Bedürfnisse können kreativ berücksichtigt werden, neue Lösungen zeigen sich. Im „Äusseren“ ermöglicht Spiral Dynamics ein besseres Verständnis für die unterschiedlichen Wertesysteme und eine geeignete Kommunikation mit ihnen. Auch da zeigen sich neue Lösungen. In der therapeutischen oder erzieherischen Arbeit erlaubt es eine differenzierte Wahl der Ansätze und Methoden, sowie eine bewusste Begleitung von Veränderungen.

Der Kurs bietet eine Einführung in Spiral Dynamics und weitere Entwicklungsmodelle aus einer integralen Perspektive.

KURSinHALTE

- Individuelle und kollektive Entwicklungsprozesse erkennen und besser verstehen
- Das Modell Spiral Dynamics und dessen Existenzebenen verstehen, spüren und anwenden
- Diese Erkenntnisse mit anderen Entwicklungstheorien (neo-Piagetians, Kegan, Ego Development Theory usw.) vergleichen und aus einer „integralen“ Sicht interpretieren

Spiral Dynamics

- Veränderungen bewusster begleiten und Kommunikation mit unterschiedlichen Entwicklungsstufen passender angehen.

Damit diese Erkenntnisse auch über den Körper erfasst werden, wird unsere Arbeit mit systemischen Aufstellungen begleitet und bereichert.

KURSDATEN

Fr - Sa, 09 - 10.11.2018

KOSTEN

CHF 430.- inkl. Skript

VORAUSSETZUNGEN

Keine

DOZENT



Denis Knubel

Lic. rel. int., Politologe. Politischer Analyst im akademischen und staatlichen Bereich. Systemische Aufstellungen. Weiterbildung in Entwicklungspsychologie.



Einführung Meditation

Entdecke die Kraft der Stille

Meditation führt zu Entspannung und Sammlung. Meditation ist ein alter und moderner Weg, der in allen spirituellen Traditionen zu finden ist, sozusagen zum Weltkulturerbe der Menschheit gehört. Dieser Kurs ist eine Einführung in Grundzüge der Meditation.

Ziel dieses Kurses ist es, Meditation selbst zu erfahren, zu reflektieren und einige Methoden kennen zu lernen, die man auch alleine anwenden kann. Die Arbeitsweise folgt dem Dreischritt von Impuls – Erfahrung – Integration der Erfahrung. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Menschen, die keine Erfahrung mit Meditation haben als auch für solche, die einen neuen Zugang zum Meditieren suchen.

Sie lernen:

- drei grundlegende Aspekte des Meditierens theoretisch und praktisch kennen: Fokussierung, Gewährsein und Selbstmitgefühl
- wie sie die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu steuern, für das Eintreten in eine meditative Haltung nutzen können
- sich im Körper zu verankern und über den Körper in die Gegenwart zu finden
- das Gewährsein und die stille Freude des einfachen Sitzens kennen
- Haltungen kennen, die in der Meditation und für eine achtsame Lebensweise hilfreich sind
- Momente von Präsenz und innerer Stille, die immer wieder in Ihrem Leben vorkommen, eher wahrzunehmen und selbst auch bewusster anzusteuern

Der Kurs umfasst fünf Abende und entfaltet eine stärkere Wirkung, wenn Sie sich täglich zehn bis zwanzig Minuten Zeit nehmen, um Übungen zu machen, die Sie ansprechen.

Einführung Meditation

KURSDATEN

Fünf Abende, jeweils Mittwoch von 19:30 bis 21:30

- 30. Mai 2018
- 06. Juni 2018
- 13. Juni 2018
- 20. Juni 2018
- 27. Juni 2018

KOSTEN

CHF 250.-, inkl. Buch "Meditieren hilt!" von Martin Steiner und Pascal Mösl

VORAUSSETZUNGEN

Keine

DOZENTIN



Martin Rafael Steiner

Dipl. Theologe, spiritueller Begleiter, Therapeut, Coach und Co-Autor des Buches „Meditieren hilft!“ erschienen im Herder Verlag.

Sela Zentrum GmbH
Gartenstadtstrasse 7
3098 Köniz

031 842 12 00

info@sela.info

www.sela.info