

Fit for Life

Seminare



gesundheitspraxis solara

Karin Büchler

Kant. appr. Heilpraktikerin (AR)

Tschudistrasse 32

9000 St. Gallen

Telefon 071 367 20 94

Mobile 076 346 25 09

praxis-solara@bluewin.ch

www.praxissolara.ch



Verletzungen im Sport und deren Behandlung

An diesem Tag werden die häufigsten Sportverletzungen und ihre Bedeutung auf die Funktion des Körpers besprochen. Sie lernen, wie Sie mit einfachen Mitteln die Verletzungen behandeln können und der Körper so schneller regenerieren kann. Unser Körper heilt sich sehr oft selber (ohne Medikamente).

Inhalt

- Verletzungen
- Funktionsbeeinträchtigung Körper
- Taping
- Tipps Homöopathie
- Wichtige Akupressurpunkte
- Positives Denken

Ernährung im Sport und Alltag

Was bedeutet gesunde Ernährung? Dieses Seminar soll Ihnen auf freudvolle Art bewusst machen, wie wichtig gesunde Ernährung für unseren Körper ist. Und dass «gesund» für jeden Körper etwas anderes bedeutet.

Inhalt

- Fette, Kohlenhydrate, Eiweisse: Funktionen und Vorkommen
- Vitamine, Mineralstoffe
- Säure-Basen-Haushalt
- Trinken
- Einblick chinesische Ernährungslehre
- Verdauungserkrankungen selbst behandeln
- Bauchmassage

Gesichtsmassage

In diesem Seminar lernen Sie, Verspannungen im Gesicht, Hinterkopf und Nacken zu erkennen und zu lösen. Diese Massage ist sanft, sehr wohltuend und entspannend bei Kopfschmerzen, Nervosität und rotierenden Gedanken. Dieser Seminar eignet sich hervorragend für Paare, die sich etwas Gutes gönnen und weitergeben möchten.

Inhalt

- Einblick Ayurveda-Lehre
- Indikationen und Kontraindikationen
- Wirkung der Massage
- Anwendung Massageöle
- Ablauf Gesichtsmassage
- Akupressur bei Nacken- und Kopfschmerzen

Rückenverspannungen und deren Behandlung

In diesem Seminar steht der Rücken im Mittelpunkt. Er leistet viel und bekommt oft zu wenig Aufmerksamkeit. Sie lernen in Theorie und Praxis Massagegriffe für Rücken und Nacken, Akupressur, Dehnungen sowie Schröpfen. Sie Lernen, wie Sie mit homöopathischen Mitteln, Wickeln und Pflaster Rückenschmerzen einfach behandelt können.

Inhalt

- Massage
- Schröpfen
- Akupressur
- Dehnungen
- Homöopathie

Partnermassage

In diesem Seminar lernen Sie zusammen mit Ihrem Partner die Grundlagen der Massage kennen. Geben Sie das Erlernte in einer ruhigen und schönen Atmosphäre weiter. Lassen Sie Ihre Seele baumeln, den Körper Kraft tanken und den Geist zur Ruhe kommen. Anstelle der Gesichts- und Rückenmassage kann auch Bein- und Rückenmassage gewählt werden.

Inhalt

- Grundlagen Anatomie
- Theorie und Praxis Gesichtsmassage
- Theorie und Praxis Rückenmassage
- Theorie und Praxis Beinmassage
- Theorie und Praxis Bauchmassage dazunehmen

Meditationsabende

Wünschen Sie sich:

- Ihr inneres Gleichgewicht zu finden?
- den Alltagsstress loszulassen?
- etwas Gutes für Körper, Seele und Geist zu tun?
- mehr Selbstliebe zu entwickeln?

Dann begeben Sie sich doch mit mir auf wunderschöne Reisen zu zauberhaften Orten und in Ihr Innerstes. Ich freue mich, mit Ihnen in einer kleinen Gruppe zu meditieren. Der Meditationsabend dauert eine Stunde und umfasst Büchervorstellungen, persönliche Themen und die Meditation.

Mentaltraining – Meditation

Ich möchte Ihnen anhand von Beispielen aufzeigen, was positives Denken in und um uns bewirkt. Wie Sie Ihre Lebensqualität und Beschwerden oder Krankheiten beeinflussen können. Und dass Aktivität und Passivität sowie Bewegung und Ruhe ineinander fließen sollten.

Inhalt

- Positives Denken und Umgang mit Niederlagen
- IST-Zustand prüfen
- Gedankenkontrolle (Techniken zur bewussten Steuerung)
- Krankheiten und Beschwerden verändern
- Meditationen
- Mentaltraining

Fussreflexzonenmassage

Die Fussreflexzonenmassage ist eine reflektorische Organfernbehandlung. Über die Füße können Störungen im Körper erkannt und behandelt werden. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt, die Energie kommt wieder ins Gleichgewicht. Dieser Seminar vermittelt Ihnen die Grundlagen der Anatomie, die Wirkungsweise und Anwendungsgebiete der Fussreflexzonenmassage sowie genügend Zeit, das gelernte Wissen zu üben und anzuwenden.

Inhalt

- Geschichte Fussreflexzonenmassage
- Indikationen und Kontraindikationen
- Reaktionen Behandlung
- Organe: Funktionen, Lokalisation Körper und Fuss
- Ablauf Fussreflexzonenmassage

Refresher Fussreflexzonenmassage

Dieser Seminar soll das erlernte Wissen auffrischen und bietet Gelegenheit zu Fragestellung und Vertiefung der Griffe.

Inhalt

- Repetition Griffe
- Praxisbezogene Ratschläge
- Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen und deren Behandlung

Hot Stone Massage

Dieser Seminar bringt Ihnen die wohltuende Wärme der heißen Steine näher. Die Steine waren in der hawaiianischen, indianischen sowie chinesischen Medizin bekannt. Der Ursprung von Massagen mit heißen Steinen dürfte im alten Nepal, Tibet und in Westchina verwurzelt sein. Sie lockern die Muskeln, fördern auf angenehme Weise die Durchblutung und beruhigen die Seele. Lassen Sie den Alltag los, genießen Sie die Wärme und entspannen Sie mit dieser sanften und tiefgehenden Massage.

Inhalt

- Geschichte Hot Stone Massage
- Inhaltsstoffe Steine
- Indikationen und Kontraindikationen
- Wirkung Massage
- Anwendung Massageöle
- Ablauf Ganzkörpermassage

Beinmassage nach Ayurveda

Bei dieser sanften Beinmassage wird warmes Öl benutzt. Sie wirkt nicht nur auf die Beine, sondern auf dem ganzen Körper entspannend. Ein wunderschönes Gefühl von Loslassen und Harmonie breitet sich aus. Der Organismus wird entspannt und vitalisiert. Lassen Sie sich von dieser wunderbaren Massage verzaubern.

Inhalt

- Theorie Massageöle
- Einblick Ayurveda-Lehre
- Indikationen und Kontraindikationen
- Wirkungen und Anwendungsgebiete Massageöle
- Ablauf Beinmassage

Praxisführung: Weg in die Selbstständigkeit

In unserer Gesellschaft ist es ein anhaltender Trend sich selbstständig zu machen. Dafür sollten aber zuerst die grundlegenden Fragen geklärt werden: Bist du ein guter Selbstständiger oder ein guter Angestellter? Magst du lieber ein wichtiges Rad in einer Firma oder Institution sein oder liegt es dir besser, für dich selber zu entscheiden. Auf jeden Fall will der Schritt in die Selbstständigkeit wohl überlegt und seriös geplant sein.

Inhalt

- Massnahmen, Marketing und Finanzielles
- Informationsquellen
- Mentale Unterstützung und Mentaltraining
- Tipps und Ratschläge zu Logo, Briefschaften, Website

Bachblüten

Bachblüten unterstützen Erwachsene, Kinder und Tiere in Stresssituationen, bei Ängsten, körperlicher, emotionaler und geistiger Belastung. Sie helfen bei fehlender Konzentration, Prüfungen, innerer Unruhe und Nervosität. Unterstützung und Hilfe bei den Wechseljahren, Schlafstörungen und Burn-out. Dieses Seminar zeigt die faszinierende und tiefgreifende Wirkung der Bachblüten auf. Es werden die 38 Blüten nach Dr. Bach, ihre Wirkungsweise und ihr ganzes Potenzial besprochen.

Inhalt

- Geschichte der 38 Bachblüten und ihre Persönlichkeitstypen
- Anwendungsgebiete
- Pendeln
- Herstellung von Bachblüten
- Praxisbezogene Ratschläge

Ohr- und Körperkerzen

Feuer hat die Menschen schon immer fasziniert. Durch die Bewegung der Flammen entsteht ein leichter Unterdruck (Kamineffekt) sowie Vibrationswellen. Diese wirken wie eine sanfte Trommelfellmassage. Dadurch entsteht eine angenehme und entspannende Wärme sowie ein Druckausgleich im Ohr-, Stirn- und Nebenhöhlenbereich. Die Nasenatmung wird freier und das Geruchsempfinden verbessert. Körper, Geist und Seele können entspannen.

Inhalt

- Geschichte Ohr- und Körperkerzen
- Indikationen und Kontraindikationen Ohr- und Körperkerzen
- Inhaltsstoffe
- Mögliche Reaktionen
- Einsatzmöglichkeiten
- Ohrmassage
- Anwendung Ohr- und Körperkerzen
- Akupressur und Homöopathie bei Nervosität, Ängsten, Schlafstörungen

