

Und so funktioniert's:

Wähle deine Themen und buche
direkt über den QR-Code

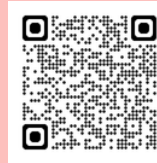
Zeit: 19.00-21.30Uhr
Kosten: Fr.140.- / Thema

Bei Mehrfachbuchung:
ab 3 Seminaren Preisnachlass
bsp. 3 x Fr. 140.- statt Fr. 420.-
nur Fr. 399.-

Anmelden:
Melde dich jetzt an und starte deine
Reise zu mehr Gesundheit und
Wohlbefinden.



Wer sind wir:



Seit über 20 Jahren arbeite ich in meiner Praxis als Therapeutin und unterrichte an einigen Schulen zum Thema Anatomie, Pathologie und Ernährung. Meine Praxis ist ein Ort der Ruhe, Geborgenheit, Mitgefühl und Liebe.

 k.buechler@praxissolara.ch

 www.praxissolara.ch



Ich bin Zweifach Mami und für mich ist es wichtig, lange gesund und vital zu sein. In meiner Praxis steht der Mensch als ganzes im Mittelpunkt. Körper, Geist und Seele sollen im Einklang sein.

 casaperme.ch

 www.casaperme.ch

Gesundheit ist ein Geschenk- lass uns gemeinsam daran arbeiten!

Hättest du gerne mehr Energie?
Bist du in den Wechseljahren?
Hast du ein Kind mit ADHS? ADS?
Leidest du unter einer unruhigen Verdauung?

Du würdest gerne etwas ändern,
aber es fehlt dir die zündende Idee?
Dann bist Du bei uns richtig!

Die Abende finden online statt!
Dein Mitwirken ist erwünscht, stell uns Fragen zu den jeweiligen Themen.



Unsere Themen:

Darmgesundheit: Datum: 14.08.2025

- Wie funktioniert unsere Verdauung?
- Völlegefühle, Nervenkrankheiten
- Schlechter Darm eine Volkskrankheit ist halt so?
- Darm mit Charme

Supplementieren: Datum: 15.09.2025

- Ab wann macht supplementieren Sinn?
- Wie funktioniert eine richtige Supplementierung?
- Auf was muss geachtet werden?
- Wo erhalte ich gute Produkte?

Hormone: Datum: 29.09.2025

- Was sind Hormone?
- Kann Ernährung unsere Hormone beeinflussen?
- Wie beeinflussen Hormone unser Gewicht?
- Hormone und Psyche

Fermentieren: Datum: 6.10.2025

- Was ist das Positive am Fermentieren?
- Gibt es Nachteile?
- Macht es Sinn zu fermentieren?
- Wie wird fermentiert?

Räuchern: Datum: 20.11.2025

- Entdecke die Welt des Räucherns
- Anwendungsmöglichkeiten
- Räuchern mit einheimischen Pflanzen

Oxymel: Datum: 27.11.2025

- Lerne Oxymel kennen
- Verwendung im Alltag
- Herstellung von Oxymel

Me Time: Datum: 09.12.2025

- Ruhe-Inseln, Auszeit im Alltag schaffen
- Unterstützung durch Pflanzen
- Akupressurpunkte
- In der Ruhe liegt die Kraft

Bewegung: Datum: 15.01.2026

- Welche Bewegung ist die Richtige?
- Wie viel Bewegung ist optimal pro Woche?
- Benötigen wir viel Bewegung?

Bachblüten Datum: 04.02.2026

- Was sind Bachblüten?
- Entdecke die Kraft der Bachblüten
- Wie werden Sie angewendet?

Gewicht: Datum: 05.03.2026

- Gewicht ist nicht gleich Gewicht
- Was ist das Gewicht? Waage, unser Wunschgewicht, Körperwohlbeinden
- Wie verändert sich das Gewicht im Alter?
- Angst vor Zunahme im Alter richtig oder falsch?

Schüssler Salze: Datum: 26.03.2026

- Entdecke die Heilkraft der Schüssler Salze
- Was sind Schüssler Salze?
- Wie werden sie eingesetzt?

Proteinreiche Ernährung: Datum: 09.04.2026

- Wie viel Protein benötige ich?
- Welche Lebensmittel haben viel Protein drin?
- High Protein Sinn oder Unsinn?
- Für wen ist proteinreiche Ernährung wichtig?

Tinkturen: Datum: 28.04.2026

- Was sind Tinkturen?
- Verwendung im Alltag?
- Herstellung

Schnelle, gesunde Küche: (auch für unterwegs) Datum: 11.05.2026

- Was beinhaltet eine gesunde Ernährung?
- Wie kann ich mit wenig Aufwand, viel Freude und gesund kochen?
- Einfache Rezepte, Spass am Kochen

Sauerteig: Datum: 01.06.2026

- Was ist Sauerteig?
- Wie wirkt sich der Sauerteig auf die Darmflora aus?
- Für wen ist Sauerteig verträglich?
- Herstellung

Anmeldung:

