

Ernährung im Sport und Alltag

Was bedeutet gesunde Ernährung?

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

- Fett
- Säure-Base-Haushalt
- Trinken
- Einblick chinesische Ernährungslehre

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).

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

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.

Rückenverspannungen und deren Behandlung

In diesem Kurs 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. Ebenso wird aufgezeigt, wie mit homöopathischen Mitteln, Wickeln und Pflaster, Rückenschmerzen einfach behandelt werden können.

- Massage
- Schröpfen
- Akupressur
- Dehnungen
- Homöopathie

Refresher Rückenmassage

Inhalt

- Kurze Repetition Anatomie Rücken und Nacken
- Praxis Massage Rücken, Nacken und Arme
- Praxisbezogene Ratschläge
- Kopf- Nacken und Rückenschmerzen und deren Behandlung

Klassische Massage

Dank der klassischen Massage kann der Körper auftanken, Energien können wieder fließen. Im Kurs «Klassische Massage» lernen Sie einfache Massagegriffe, die Sie im Alltag, oder zum Beispiel vor oder nach dem Sport anwenden können.

- Grundlagen Anatomie
- Theorie und Praxis Beinmassage
- Theorie und Praxis Rücken-, Nacken- und Armmassage
- Ratschläge aus dem Sportleralltag

Refresher «Klassische Massage»

Inhalt

- Repetition Anatomie Beine und Rücken
- Wiederholen der Griffe (Beine, Nacken, Arme und Rücken)
- Ratschläge aus dem Praxisalltag
- Bein- und Rückenbeschwerden und deren Behandlung

Partnermassage

In diesem Kurs 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.

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

Gesichtsmassage

In diesem Kurs 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 vielen Gedanken. Dieser Kurs eignet sich hervorragend für Paare, die sich etwas Gutes gönnen und weitergeben möchten.

Inhalt

- Theorie Gesichtsmassage
- Praxis Gesichtsmassage: Erkennen von Verspannungen, Zeigen und Üben der Griffe

Praxisführung: Weg in die Selbständigkeit

Rund 10'000 neue KMU's werden jedes Jahr in der Schweiz gegründet – und etwa gleich viele verschwinden pro Jahr wieder aus der Firmenlandschaft. Viele Menschen hegen den Wunsch, den Weg in die Selbständigkeit zu wagen. Dieser Schritt will aber wohl überlegt und seriös geplant sein.

Inhalt

- Massnahmen, Marketing und Finanzielles
- Informationsquellen
- Mentale Unterstützung und Mentaltraining
- Akupressur und Homöopathie bei Nervosität, Ängsten, Schlafstörungen

Fit for Life

Seminare



gesundheitspraxis solara

Karin Büchler

Kant. appr. Heilpraktikerin (AR)

Solitüdenstrasse 15

9012 St. Gallen

Telefon 071 367 20 94

Mobile 076 346 25 09

praxis-solara@bluewin.ch

www.praxissolara.ch

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

- Theorie und Praxis Ohrmassage
- Theorie und Praxis Ohr- und Körperkerzen
- Akupressur und Homöopathie bei Nervosität, Ängsten, Schlafstörungen
- Meditationen

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
- Theorie und Praxis Beinmassage: Erkennen von Verspannungen, Zeigen und Üben der Griffen

Refresher Beinmassage nach Ayurveda

Inhalt

- Repetition Anatomie Beine
- Repetition Ayurveda-Lehre
- Wiederholen der Griffen

Bachblüten

Bachblüten unterstützen Erwachsene und Kinder in Stress-Situationen, bei Ängsten, körperlicher, emotionaler und geistiger Belastung. Sie helfen bei fehlender Konzentration, Prüfungen, innerer Unruhe und Nervosität. Dieser Kurs 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

- Theorie Bachblüten
- Praxis Bachblüten
- Anwendungsgebiete

Chakras und energetische Heilarbeit

In diesem Kurs werden die Chakras, ihre Funktion und ihre Zusammenhänge mit unserem Körper erläutert. Es wird auch aufgezeigt, zu welchen Störungen und Krankheiten Blockaden der Chakras führen können.

Sie erkennen, wie frei sich Ihr Leben gestaltet, wenn Sie mit sich und Ihren Chakren im Einklang sind. Bei der energetischen Heilarbeit lernen Sie, wie Sie die Selbstheilungskräfte des Körpers durch die Liebe und Sanftheit Ihrer Hände anregen können.

Inhalt

- Theorie Chakras
- Praktisch mit Chakras arbeiten
- Krankheiten, die durch Blockaden ausgelöst werden können
- Meditationen
- Bauchmassage
- Theorie energetische Heilarbeit
- Praxis energetische Heilarbeit

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.

Fussreflexzonen-Massage

Die Fussreflexzonen-Massage 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 Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen der Anatomie, die Wirkungsweise und Anwendungsgebiete der Fussreflexzonen-Massage sowie genügend Zeit, das gelernte Wissen zu üben und anzuwenden.

Inhalt

- Grundlagen Anatomie
- Theorie Fussreflexzonen-Massage
- Praxis Fussreflexzonen-Massage

Refresher Fussreflexzonen-Massage

Dieser Kurs soll das erlernte Wissen auffrischen und bietet Gelegenheit zu Fragenstellung und Vertiefung der Griffen.

Inhalt

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

Hot Stone Massage

Dieser Kurs bringt Ihnen die wohlthuende Wärme der heißen Steine näher. Die Steine waren in der hawaiianischen, indischen 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

- Theorie Hot Stones
- Theorie Hot Stone Massage
- Praxis Hot Stone Massage: Rücken, Nacken, Arme, Gesicht, Bauch und Beine

Refresher Hot Stone Massage «Rücken»

Inhalt

- Kurze Repetition Anatomie Rücken und Nacken
- Praxis Hot Stone Massage Rücken, Nacken und Arme
- Praxisbezogene Ratschläge
- Rückenschmerzen und deren Behandlung

Refresher Hot Stone Massage «Beine»

Inhalt

- Kurze Repetition Anatomie Füße, Beine und Gesäss
- Praxis Hot Stone Massage Füße, Beine und Gesäss
- Praxisbezogene Ratschläge
- Beinschmerzen und deren Behandlung

