



Naturheilpraxis zur Linde

Susi Aregger

Kurse und Weiterbildungen 2012:

- Weisheiten & Frauenheilkräuter für die Wechseljahre

Mit der hormonellen Umstellung ist das Frauenleben bei weitem noch nicht zu Ende. Manche sagen, dann geht's überhaupt erst richtig los. Von gewissen Verantwortungen werden wir entbunden und erhalten die Chance, die Kraft der Wechseljahre für unsere persönliche Entwicklung zu nutzen. Wenn da nur nicht die Malaisen des Älterwerden wären.

- Was sind Wechseljahre und was passiert im weiblichen Körper

Welches sind typische Beschwerden, welchen Einflussfaktoren sind die Frauen ausgesetzt und wie ist es mit kulturellen Vergleichen.

Den Wechsel als Chance packen - wir sind auf dem besten Weg zur alten Weisen.

Die kraftvollen Frauenheilkräuter können hilfreiche Begleiterinnen sein.

Donnerstag, 22. März 2012

19.00 - 21.30 Uhr

Kursgeld Fr. 47.- (exkl. Skript)

Schulhaus Bahnhofstrasse Wallisellen - www.schule.wallisellen.ch

044 830 78 05 - erwachsenenbildung@schule.wallisellen.ch

Donnerstag, 20. September 2012

19.00 - 21.30 Uhr

Kursgeld Fr. 47.- (exkl. Skript)

SHPL Kirchhofplatz 19 - 8200 Schaffhausen

052 625 15 04 - franziska.humm@stsh.ch - www.freizeitkurse-sh.ch

- Weisheiten & Frauenheilkräuter für die Wechseljahre

- Kraftvolle Frauenheilkräuter und die Säulen des gesund Älterwerdens

Wir lernen die Frauenheilkräuter kennen und vertiefen uns in ihre hormonausgleichenden, schützenden, stärkenden und gesundheitsfördernden Eigenschaften.

Wie können die Heilkräuter in unsere Ernährung integriert werden, wie werden Rezepturen für Tee, Heilöle oder Tinkturen zusammengestellt und angewendet.

Was sind unsere Lebensziele, sind noch ungelebte Wünsche da? Mit Tanz oder Meditation spüren wir in unseres Inneres hinein und horchen auf versteckte Botschaften für unseren neuen Lebensabschnitt.

Donnerstag, 15. März 2012

19.00 - 21.30 Uhr

Kursgeld Fr. 54.- (exkl. Skript)

Zentrum am Obertor, Obertor 8-14, 8400 Winterthur

052 213 88 88 - www.obertor.ch

Donnerstag, 7. Juni 2012

19.00 - 21.30 Uhr

Kursgeld Fr. 47.- (exkl. Skript)

Schulhaus Bahnhofstrasse Wallisellen - www.schule.wallisellen.ch

044 830 78 05 - erwachsenenbildung@schule.wallisellen.ch

Donnerstag, 8. November 2012

19.00 - 21.30 Uhr

Kursgeld Fr. 47.- (exkl. Skript)

SHPL Kirchhofplatz 19 - 8200 Schaffhausen

052 625 15 04 - franziska.humm@stsh.ch - www.freizeitkurse-sh.ch

- Bachblüten tanzend erfahren

Informativ und tanzend begeben wir uns auf Entdeckungsreise im Ablauf wie Eduard Bach die einzelnen Blüten fand und anwendete. So zeichnen wir seinen persönlichen Seelenweg nach. Anastasia Geng stellte zu jeder Bachblüte einen Tanz zusammen, dessen heilende Kraft, der Energie der jeweiligen Blüte entspricht. Die einfachen Bewegungen helfen uns mit unseren eigenen Wurzeln zu verbinden, Energie zu schöpfen und unser Herz zu öffnen....

- **Die zwölf Heiler** - Mimulus, Impatiens, Clematis, Agrimony, Chicory, Vervain, Centaury, Cerato, Scleranthus, Water Violet, Gentian und Rock Rose.

Samstag, 17. März 2012

09.30 - 17.00 Uhr

Kursgeld Fr. 160.- mit Pausenverpflegung

Vitalma Gesundheitszentrum, Mühleweg 1, 8413 Neftenbach

052 301 47 27 - keltic-samj@bluewin.ch - www.naturheilpraxiszurlinde.ch



- Einführung in den meditativen Kreistanz

Seit Anbeginn der Menschheit haben meditative Tänze die Menschen verbunden.

Im Kreis tanzten sie ihre Freude, ihre Angst, ihre Trauer und ihre Liebe.

Sie gestalteten Jahreszeitenfeste und ehrten mit ihren Tänzen die Natur.

Durch die gemeinsam ausgeführten, archetypischen Bewegungsmuster entsteht im Tanz, um eine individuell gestaltete Mitte, ein Kraftfeld, das harmonisierend und ausgleichend auf jeden Einzelnen wirkt. In den Tänzen sind verschiedene Symbolschlüssel, wie z.B. Gesten des Loslassens oder Kraftschöpfens enthalten, somit können Stressabbau, Alltagsbewältigung oder den Umgang mit schwierigen Situationen leichter bewältigt werden und bringen so Energie, Lebensfreude, Wohlbefinden und Klarheit in unseren Alltag.

Montag, 7. und 14. Mai 2012

19.00 - 21.00 Uhr

Kursgeld Fr. 90.-

Zentrum am Obertor, Obertor 8-14, 8400 Winterthur

052 213 88 88 - www.obertor.ch

- Wildkräuter und Blüten in der Ernährung

Geniessen wir den Wechsel der Jahreszeiten und lassen uns überraschen, was der fortgeschrittene Frühling uns für Kräuter, Blüten und Wurzeln aus Feld, Wald, Wiese und Garten auf den Teller bringt.

Wir verarbeiten die grünen Schätze zu genussvollen Gerichten - so können Sie probieren und feststellen, dass *Gesundes* auch gut schmecken kann.

Samstag, 12. Mai 2012,

09.00 - 15.00 Uhr

Kursgeld (ohne Material) Fr. 53.-

SKM Sekundarschulhaus 8460 Marthalen

052 319 21 67 - cornelia.keller@8460.ch

- Kreative Blüten- und Wildkräuterküche

Integrieren wir die bunte Welt der Heilkräuter in unseren Alltag und holen die Fülle vor unserer Haustüre in die Küche. Was offenbart uns der frühe Sommer für Blüten, Kräuter und Wurzeln.

Die Vielfalt ihrer Verwendungsmöglichkeiten ist gross, lassen Sie sich überraschen.

Samstag, 2. Juni 2012,

09.00 - 15.00 Uhr

Kursgeld (ohne Material) Fr. 86.- (96.- ausserkantonale)

SHPL Kirchhofplatz 19 - 8200 Schaffhausen

052 625 15 04 - franziska.humm@stsh.ch - www.freizeitkurse-sh.ch

- Von der reifen Frau zur alten Weisen.....Wechseljahre als Chance

Weisheiten und Frauenheilkräuter ergänzt mit Fussreflexzonenmassage.

Was sind Wechseljahre und was passiert im weiblichen Körper.

Welche sind typische Beschwerden, welchen Einflussfaktoren sind die Frauen ausgesetzt und wie ist es mit kulturellen Vergleichen.

Wir lernen die kraftvollen Frauenheilkräuter kennen mit ihren schützenden, hormonausgleichenden und stärkenden Eigenschaften und wie wir diese mit Fussreflexzonenmassage unterstützen können.

Theorie, Arbeiten am Fuss, Tanz, Meditation und Herstellung von Rezepturen für Tee, Heilöle und Tinkturen.

Donnerstag/Freitag, 14./15. Juni 2012 **09.15 - 16.45 Uhr**

Kursgeld Fr. 480.-

FRZM, Annelies Schenk, Rosenstrasse 2, 8545 Rickenbach Sulz

052 337 32 08 - Fax 052 337 04 33 - as-frzm@sunrise.ch

- Bachblüten tanzend erfahren

- **Die sieben Helfer und die Krönung** - Gorse, Oak, Heather, Olive, Rock Water, Vine und Wild Oat.

Als Krönung fand Eduard Bach 1935 noch Holly, Honeysuckle, Wild Rose, Star of Bethlehem und Mustard.

Samstag, 23. Juni 2012 **09.30 - 17.00 Uhr**

Kursgeld Fr. 160.- mit Pausenverpflegung

Vitalma Gesundheitszentrum, Mühleweg 1, 8413 Neftenbach

052 301 47 27 - keltic-samj@bluewin.ch - www.naturheilpraxiszurlinde.ch

- Bachblüten tanzend erfahren

- **Die Baumkräfte** - Cherry Plum, Elm, Pine, Larch, Willow, Aspen, Hornbeam, Sweet Chestnut, Beech, Crab Apple, Walnut, Chestnut Bud, White Chestnut und Red Chestnut.

Samstag, 27. Oktober 2012 **09.30 - 17.00 Uhr**

Kursgeld Fr. 160.- mit Pausenverpflegung

Vitalma Gesundheitszentrum, Mühleweg 1, 8413 Neftenbach

052 301 47 27 - keltic-samj@bluewin.ch - www.naturheilpraxiszurlinde.ch

- die Rose - Pflanzengeschichten, Mythen und Heilkräfte

Welche Geschichten und Mythen ranken sich um die Rose, was für Botschaften übermitteln sie uns?

Welche Heilkräfte stecken hinter dem Namen und was wurde von der Volksheilkunde übermittelt?

Rose - Königin der Blumen und Lieblingsblume der Musen. Goethe nannte sie, „das Vollkommenste, das die Erde in unserem Klima hervorgebracht hat.“

Keine andere Pflanze zieht uns so in ihren Bann und verdreht uns den Kopf.

In ihrer feinstofflichen Art wirkt sie harmonisierend und öffnet unser Herz.

Donnerstag, 13. Dezember 2012 **19.00 - 21.30 Uhr**

Kursgeld Fr. 37.-

SHPL Kirchhofplatz 19 - 8200 Schaffhausen

052 625 15 04 - franziska.humm@stsh.ch - www.freizeitkurse-sh.ch

Susi Aregger

Dipl. Homöopathin und Naturheilpraktikerin

Pädagogin für therapeutischen Tanz

Rheinholdenweg 1, 8462 Rheinau

052 301 47 27 - www.naturheilpraxiszurlinde.ch



- ◆ klassische Homöopathie ◆ Phytotherapie ◆ Frauenheilkunde
- ◆ Ernährungsberatung ◆ Massagen ◆ Kurse und Weiterbildungen