



Winter- Frühling 2019

Orte der Kraft!

- **YOGA:**

Montag 18.30 Uhr à 75 Min	07.01. – 8.04.19 findet bei genügend Anmeldungen wieder statt! 12x
Montag 19.30 Uhr à 75 Min.	07.01. - 8.04.19 12x
Dienstag 18.45 Uhr à 75 Min.	08.01. – 9.04.19 12x
Donnerstag 09.00 Uhr à 75 Min.	10.01. – 11.04.19 Ausfälle: 02.05.19 1x

- **QI GONG**

Montag 8.30 Uhr à 60 Min.	07.01. – 8.04.19 Ausfälle: 04.03. und 01.04.2018 10x
---	---

- **ZEN- Meditation:**

Montag 18.15 Uhr	14.01. – 15.04.19 2x im Monat, Daten siehe Kasten unten
-----------------------------------	--

Wichtig: Ein persönlicher Ausfall kann nach Absprache problemlos innerhalb des Quartals in einer anderen Gruppe vor- oder nachgeholt werden.

ZEN- Meditation: Sanfte Übungen aus dem Qi Gong, stilles Sitzen und Gehmeditation führen dich in die Stille. Die Stunde kann einzeln gebucht werden. Auch Anfänger sind willkommen!
Daten: Mo. 14.01./11.02./25.02./11.03./25.03./ 08.04.2019
Zeit: 18.15 Uhr – 19.15 Uhr
Anmeldung an info@mehrenergie.ch. oder per sms 079 217 99 53

Im Körper zu Hause über Kreativität und Tanz → Samstags-Workshops mit TLAP
Aktuell: Sa.23.03./ Sa.25.05. → Siehe nähere **Infos und Trailer** unter www.mehrenergie.ch
Zeit: 10.00 Uhr – 17.00 Uhr / Kosten: Fr.150.-
 Wir arbeiten mit kreativen Ausdrucksmitteln wie freie Bewegung, Tanzen, Malen und Schreiben. Diese Methode wurde von Anna Halprin (USA) entwickelt. Sie ermöglicht es dir mit aktuellen Lebensthemen in einen kreativen Prozess zu kommen. Die Gruppe unterstützt dich und ermöglicht dir den wertfreien Austausch deiner Erfahrungen. Ziel ist es über Kreativität und Bewegung, den Selbstkontakt zu stärken, den Wandel bewegen und neue Ressourcen über deine Körperweisheit zu erhalten.
Anmeldung an info@mehrenergie.ch. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Pers. beschränkt!

Yoga am Samstag: Mehr Zeit für dich!

Aktuell: Sa. 19.01. & 23.03.2019 / Zeit: 9.30 Uhr – 12.00 Uhr
 Ein Hatha-Yoga der Achtsamkeit schenkt dir ein gesundes Körperbewusstsein, innere Ruhe, freien Energiefluss und Wohlbefinden. Du erfährst YOGA in den Asanas als beständig sich wandelnde Formen, die dir Halt und Ausrichtung geben. Gleichzeitig beginnst du auf sanfte Art loszulassen und mit deiner Lebensenergie zu fließen.



Kosten: Fr. 75.-
Anmeldung: Email oder sms 079 217 99 53

Ferienkalender 2019
Sportferien: 26.01. – 09.02.2019
Frühlingsferien: 13.04. – 27.04.2019

Wichtige Infos zu den Gruppenstunden:

Zahlungsmodus: Die Kurse werden im Quartal bezahlt. Rechnungen können je nach Kasse über die **Zusatzversicherung** abgerechnet werden. Die **Zahlungsfrist beträgt 30 Tage.**

Abmeldebedingungen: Falls jemand im kommenden Quartal nicht mehr dabei ist muss eine schriftliche oder mündliche Abmeldung bis eine Woche vor den Ferien eingehen! **Andernfalls wird das nächste Quartal verrechnet.**

Versäumte Stunden: Sofern es in anderen Gruppen Platz hat, können diese Lektionen innerhalb desselben Quartals sehr gerne vor- oder nachgeholt werden. → Möglichkeiten siehe Stundeplan oben.



- **KomplementärTherapie → Ihr Schritt zu nachhaltiger Gesundheit und Vitalität!**

Wo hilft KT? Bei chronischen Leiden, bei phys. Schmerzen wie z.B. Rückenproblemen, zur Unterstützung in der Schwangerschaft, in den Wechseljahren, in Lebenskrisen und Zeiten der Neuorientierung. Der Wunsch nach Entspannung, eine gesunde Life-Work-Balance, guter Umgang mit Stress, können mögliche Ziele sein. Manuelle und energetische Arbeit, sowie das Gespräch und Übungen ermöglichen ein ganzheitliches, individuelles Vorgehen.

Trauma- Therapie (SE) → Wunden im Nervensystem heilen!

Traumatische Erlebnisse können unsern Alltag nachhaltig verändern und ziehen oft physisches wie seelisches Leiden nach sich. Mittels SE begleite ich Menschen wieder in ihre Kraft. Der Schock der seinen Ursprung im Nervensystem hat wird gelöst und Sie finden in Ihre natürliche Kraft und Lebensfreude zurück.

Kassenanerkannte Methode: Kosten werden zu **50 - 90% von Ihrer Zusatzversicherung übernommen. Ich bin EMR und ASCA – anerkannt und Mitglied des POVS und DV-Xund.**

Polarity ist eine vielfältige, nachhaltige Methode aus der KomplementärTherapie. Sie unterstützt die Selbstheilungskräfte und Persönlichkeitsentwicklung. Polarity betrachtet den Menschen als Einheit von körperlichen, seelisch- geistigen und energetischen Aspekten. Polarity-Therapie fördert Gesundheit, Bewusstheit, Eigenverantwortung und gibt Lebensorientierung.

Das persönliche Gespräch, sowie die energetischen Behandlungen sind wichtig. Zusammen mit dem Klienten werden Ziele der Therapie erarbeitet und ressourcenorientiert angegangen. Die Polarity Methode eignet sich für Menschen jeden Alters, auch für Kinder und Jugendliche.

[Ein Kraftort umgeben von Natur in 6 Min vom Bahnhof Schaffhausen mit ÖV erreichbar!](#)

Der Gruppenraum liegt absolut idyllisch, ruhig gelegen im Grünen und trotzdem **nah beim Stadtzentrum. Mit ÖV ab Haltestelle Schaffhausen Bahnhof Nord Linie 23 bis Schaffhausen Buchbergstrasse (6 Min.)** Dann 50m zu Fuss in Fahrtrichtung bis zur Druckerei Lempen, dann li abbiegen, 50m geradeaus bis zum Kiesparkplatz und Gruppenrum.

Inmitten von Natur direkt am Wald- und Wiesenrand wurden diese Räumlichkeiten neu für diesen Zweck gebaut. Ein ökologischer Holzbau mit grossen Glasfenstern eröffnen die Sicht auf eine grosse Wiese und Garten.

Gruppenraum:

Ein naturbelassener Buchenholzboden, warme Farben und eine schlichte, zweckmässige Einrichtung prägen die Stimmung im Raum und unterstützen die Besucher in Ihrem Wunsch nach Ruhe und Harmonie. Im Vorraum lädt eine kleine Bibliothek mit Fachliteratur zu verschiedensten gesundheitlichen und philosophischen Themen zum Verweilen ein.

Rollstuhlgängig: Die Praxis ist ebenerdig und rollstuhlgängig.

Die Kurse sind auf die öffentlichen Busverbindungen abgestimmt.

Parkplätze sind direkt vor dem Gruppenraum genügend vorhanden.