

Winter- Frühling 2023



**verkörperte
Orte der Kraft!**

- **YOGA:**
 - Montag** **09.01. – 03.04.2023**
18.30 Uhr *Sportferien: 30.01. & 6.2.23*
à 75 Min **8x**
 - Montag** **09.01. - 03.04.23**
20.00 Uhr *Sportferien: 30.01 & 6.2.23*
à 75 Min. **8x**
 - Dienstag.** **10.01. – 11.04.23**
19.00 Uhr *Sportferien: 31.01. & 7.2.23*
à 75 Min. **9x**

- **MBSR & Achtsamkeit** **MBSR-Acht-Wochen-Kurs** nach Jon Kabat Zin
8x am Mittwoch: 15.02. – 05.04. 23
Kurs 1: 9.00 Uhr- 11.30 Uhr / **Kurs 2:** 18.30 – 21.00 Uhr plus
Achtsamkeitstag am 25.03. → *mehr Infos siehe unten www.mehrenergie.ch*

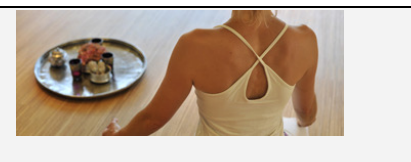
Ein persönlicher Ausfall kann nach Absprache problemlos innerhalb des Quartals in einer anderen Gruppe vor- oder nachgeholt werden. Kurzfristig anfragen klappt es meistens.

MBSR-Acht-Wochen-Kurs: 8x am Mi-Morgen oder Mi-Abend
Lerne Stress über Achtsamkeit und Meditation zu reduzieren und bewusst in deinen Alltag einzubauen.
Zeitraum: 15.02. – 05.04.23 inkl. Achtsamkeitstag: Sa. 25.03.23
Infos siehe www.mehrenergie.ch unter aktuelle Angebote



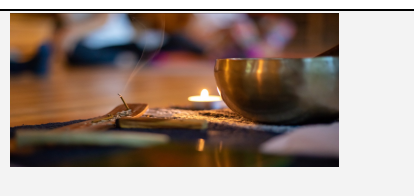
Tamalpa Life/Art Process®: Schöpferisch im Selbstkontakt mit Tanzen – Malen – Rituale
Diese Methode nach Anna & Daria Halprin (USA) ermöglicht es dir mit aktuellen Lebensthemen in einen kreativen Prozess zu kommen. Wir nutzen Tanzen, Malen, Imagination, Rituelle Zeit in der Natur und intuitives Schreiben. Ein wertfreier, kreativer Raum ermöglicht Selbstaussdruck und Austausch in der Gruppe.
Daten: Siehe unter www.mehrenergie.ch unter „Aktuelles“ die Jahresplanung anklicken
Zeit: 10.00 Uhr – 17.00 Uhr / **Kosten:** Fr.150.- / **Flyer** siehe www.mehrenergie.ch unter Aktuelles!
Ort: Bewegungsraum und in der Natur
Anmeldung: info@mehrenergie.ch (Teilnehmerzahl ist auf 8 Pers. beschränkt!)

Kurs 1: Yoga-Morgen
Sanftes Dehnen, bewusster Atem, Raum dem eigenen Herzen zu lauschen und über den Flow von Asanas in Harmonie mit dir zu sein!
Datum: 25.02.23 von 09.30 Uhr – 12.00 Uhr
Kosten: Fr. 55.-
Anmeldung an: info@mehrenergie.ch oder sms 079 217 99 53



Yoga Spezial-Angebote

Ferienkalender 2023:
Sportferien: 28.01. – 11.02.23
Osterferien: 07.04. – 10.04.23
Frühlingsferien: 15.04. – 29.04.23
Sommerferien: 13.07. – 10.08.23



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 Kraft-Ort 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) oder zweite Linie bis Kleinbuchberg (6Min)**

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.