KURSE / WORKSHOPS / THERAPIE- ANGBEBOTE

www.mehrenergie.ch

Herbst – Winter 2026

finde verkörperte Orte der Kraft!

- **YOGA**

Montag **18.30 Uhr** à 75 Min	**12.10. – 21.12.26** *Ausfälle: Keine* **11x**
Montag **20.00 Uhr** à 75 Min.	**12.10.– 21.12.26** *Ausfälle: Keine* **11x**
Dienstag **19.00 Uhr** à 75 Min.	**13.10. – 22.12.26** *Ausfälle: Keine* **11x**

- **MBSR & Achtsamkeit**

MBSR-Acht-Wochen-Kurs nach Jon Kabat Zin
Achtsamkeit lernen– Stress reduzieren
(Siehe Kasten unten).

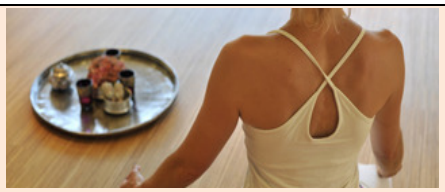
* Ein persönlicher Ausfall kann nach Absprache problemlos innerhalb des Quartals in einer anderen Gruppe vor- oder nachgeholt werden. Kurzfristig anfragen klappt es meistens.

MBSR-Acht-Wochen-Kurs: 8x am Mi-Morgen (optional Mi-Abend)
Lerne Stress über Achtsamkeit und Meditation zu reduzieren und bewusst deinen Alltag zu gestalten.
Zeitraum: Ab 21.10.26 jeweils Mi von 9.00 -11.30 Uhr
Plus 1 Achtsamkeitstag / **mehr Infos:** www.mehrenergie.ch

Eine schöpferische Reise zu dir selbst! Daten für 2026
Die Methode des **Tamalpa Life/Art Process®** nach A. Halprin ermöglicht es dir mit aktuellen Lebensthemen in einen kreativen Prozess zu kommen. Wir nutzen freies Tanzen, Malen, Zeit in der Natur und intuitives Schreiben. Der wertfreie, kreative Raum ermöglicht dir Selbstausdruck und Austausch in der Gruppe. Einstieg jederzeit möglich.
Daten: 7.11./ 5.12. (Flyer unter → www.mehrenergie.ch)
Zeit: 10.00 Uhr – 17.00 Uhr / **Kosten:** Fr.150.- pro WS
Ort: Im Atelier Kleinbuchbergweg 6 / 8200 Schaffhausen

YOGA: Verkörpert DA SEIN – ein Geschenk an dich selbst!
Ein Yoga der Achtsamkeit schenkt dir ein gesundes Körperbewusstsein, innere Ruhe, freien Energiefluss und Ausrichtung. Sanftes Dehnen, bewusster Atem, Raum dem eigenen Herzen zu lauschen und über den Flow von Asanas in Harmonie mit dir zu sein!

Datum: Sa. 21.11.26 / Zeit: 09.30 Uhr – 12.00 Uhr
Kosten: Fr. 55.-



Achtsamkeit und Vitalität im Alltag pflegen

Ferienkalender 2026

Weihnachtsferien: 23.12.26 – 02.01.27
Sportferien: 30.01. – 14.02.27

Antonia Somm
Praxis für Komplementär-/ Trauma-Therapie
Kleinbuchbergweg 6
8200 Schaffhausen
Tel. +41 79 217 99 53 / info@mehrenergie.ch

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 Haus genügend vorhanden.