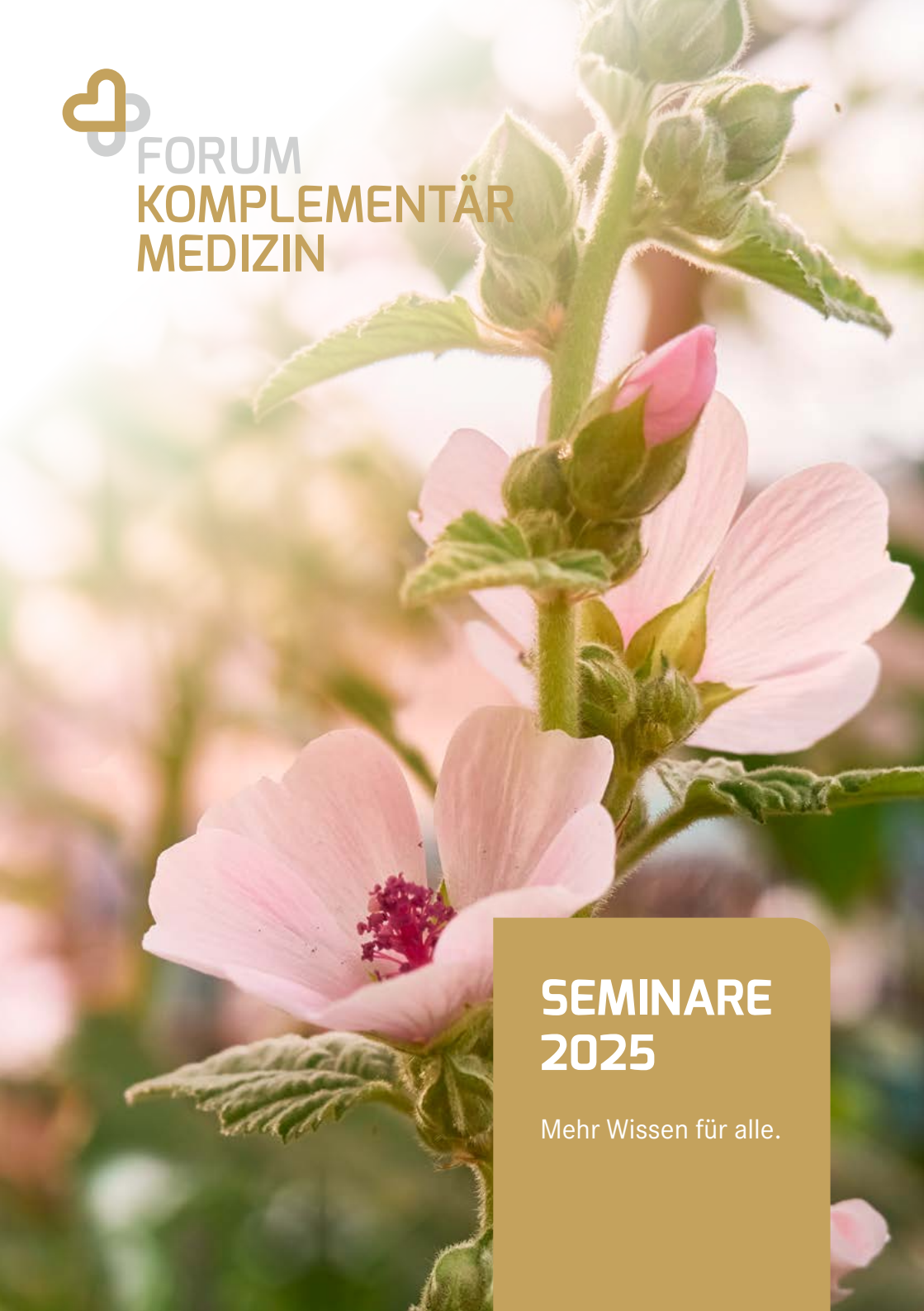
FORUM
KOMPLEMENTÄR
MEDIZIN



SEMINARE 2025

Mehr Wissen für alle.

Liebe Leserin, lieber Leser

Vielfältige Themen und spannende Referentinnen und Referenten bereichern unser Programm. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise, seien Sie neugierig und erweitern Sie dabei Ihren persönlichen und beruflichen Horizont. Unsere Referierenden unterrichten ihre Themen engagiert und kompetent und vermitteln ihr Wissen praxisorientiert.

Auch 2025 erwartet Sie ein interessantes Seminarprogramm – ein Angebot, das die verschiedensten Bereiche von Alltag und Gesundheit umfasst. Kurz: Weiterbildung mit Spass und Inspiration!

Forum Komplementärmedizin

Team Organisation Seminare/Workshops

Veranstaltungsübersicht 2025

Klare Grenzen setzen – wie Sie sich gewinnend abgrenzen
DO, 27.3.2025, online
DO, 25.9.2025, online — Seite 5

Chronische Entzündungen und Autoimmunerkrankungen
DI, 25.3.2025, Baar — Seite 6

Metabolom
MI, 21.5.2025, Baar — Seite 7

Orthomolekulare Medizin im Alltag
DI, 16.9.2025, Baar — Seite 7

Gesunde Ernährung – Nährstoffe, Supplemente, Entgiftung
DI, 1.4.2025, online — Seite 8

Die Kraft der Sprache und der Gedanken
MI, 2.4.2025, Baar
FR, 12.9.2025, online — Seite 9

Mit bewegter Achtsamkeit aus der Stressfalle
FR, 4.4.2025, Olten
MI, 17.9.2025, Baar — Seite 10

Wege zu tiefem und erholsamem Schlaf
DI, 8.4.2025, Baar
DI, 23.9.2025, online — Seite 11

Tanz der Hormone
MO, 5.5.2025, online
DI, 30.9.2025, online — Seite 12

Glücksfaktor Resilienz
DI, 13.5.2025, online — Seite 13

So bleiben Ihre Augen fit!
MI, 14.5.2025, Baar
DO, 11.9.2025, Olten — Seite 14

Selbsthypnose
DO, 15.5.2025, Olten — Seite 15

Allergien und Intoleranzen
MO, 19.5.2025, online
MI, 3.9.2025, online — Seite 16

Sommerkräuter und Sommerkuren
DO, 22.5.2025, online — Seite 17

Mach Deine Schilddrüse stark
FR, 23.5.2025, online — Seite 18

Weg mit dem Speck
DO, 12.6.2025, online — Seite 19

Neurologische Erkrankungen
MI, 11.6.2025, Baar — Seite 20

Das Sixpack für's Immunsystem
DI, 26.8.2025, Baar — Seite 21

Diabetes, Demenz, Eisenmangel und Fettstoffwechsel
MI, 1.10.2025, Baar — Seite 21

Das glückliche Gehirn
MO, 16.6.2025, online
DO, 28.8.2025, online — Seite 22

Veranstaltungsübersicht 2025

Sehr sanfte Entspannung der Kiefermuskulatur (Basiskurs)
DI, 24.6.2025, Baar Seite 23

Ganzheitliche Ernährung bei Rheuma und Osteoporose
DO, 21.8.2025, online Seite 24

Der kinesiologische Muskeltest zur Unterstützung der Diagnostik
DI, 9.9.2025, Baar Seite 25

FaceYoga
FR, 19.9.2025, online Seite 26

Klare Grenzen setzen – wie Sie sich gewinnend abgrenzen

Nein sagen auf positive und lösungsorientierte Art

Werden Sie Pilot:in Ihrer Ziele und Bedürfnisse. Grenzen Sie sich beruflich und privat ab.

Sie erledigen schnell nebenbei noch etwas für Ihren Kollegen, kümmern sich um das Anliegen des Vorgesetzten, erledigen Wünsche der Freundin oder Kinder. Ihr Harmoniebedürfnis und die Angst vor Konsequenzen hindern Sie daran, eine Bitte abzulehnen. Wenn Sie «Ja» zu anderen sagen, sagen Sie «Nein» zu sich, zu Ihren Wünschen, Bedürfnissen und Zielen. Dies führt oft zu Hektik, Stress und Überforderung. Immer «Ja» sagen, zu allen nett sein ist weder machbar noch eine Gewähr für funktionierende Beziehungen. Wir besprechen Ihre Situationen und mögliche Formulierungen, wie Sie sich gewinnend abgrenzen können, um mehr Energie zu haben und in Ihrer Mitte zu bleiben.

Seminarinhalte:

- Was hindert uns daran, uns abzugrenzen?
- Wie Sie ruhig und gelassen bleiben und sich gewinnend abgrenzen und durchsetzen
- Bedenkzeit und Raum, um ein voreiliges Nein zu vermeiden
- Grenze zwischen «Everybody's Darling» und «Everybody's Depp»
- Was sind meine persönlichen «Druckknöpfe», wo ich anderen auf den Leim gehe
- Das kooperative Nein: So können Sie etwas ablehnen und dennoch hilfsbereit und flexibel sein

DO, 27.3.2025	online via Zoom
DO, 25.9.2025	online via Zoom
Dauer	1 Tag, 9–17 Uhr
Kosten	CHF 250.–
Anmeldung	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70

Jacqueline Steffen
Betriebsökonomin HWV,
Trainerin und Coach, THE Business Training Company GmbH
www.btco.ch

Kurs 1

Chronische Entzündungen und Autoimmunerkrankungen

Entzündungen sind als Bestandteil der Abwehrreaktion des Körpers gegen Krankheitserreger lebenswichtig. An sich ist eine Entzündung keine Erkrankung, sondern die normale Antwort des Körpers auf eine Schädigung, die in der Regel von aussen kommt.

Zu einem Problem kann es werden, wenn die Entzündung dauerhaft bleibt und in einen chronischen Zustand übergeht. Dann können diese Entzündungen bei vielen Krankheitsbildern eine entscheidende Rolle in deren Entstehung spielen. Die Anzahl solch chronisch-entzündlicher Erkrankungen hat in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen und weist weiter steigende Tendenz auf. Oft sind diese chronischen Entzündungen klinisch kaum spürbar, man spricht von «silent inflammation». – Ein besonderer Bereich betrifft die Gruppe der Autoimmunerkrankungen, hier richtet sich die Entzündungsreaktion gegen körpereigenes Gewebe, die sog. Immuntoleranz ist also abhanden gekommen.

Seminarinhalte:

- Physiologie und Pathologie der Entzündungsreaktion
- Autotimmunerkrankungen als Besonderheit chr. Entzündungen
- Differentialdiagnosen
- Diagnostische Möglichkeiten v. a. im naturheilkundlichen Bereich
- Integration zahnmedizinischer Optionen in Diagnose und Therapie
- Therapeutische Optionen, um individuell behandeln zu können

Kurs 1 **DI, 25.3.2025**	Paramed AG Haldenstrasse 1, 6340 Baar
Kurs 2 **MI, 21.5.2025**	Paramed AG Haldenstrasse 1, 6340 Baar
Kurs 3 **DI, 16.9.2025**	Paramed AG Haldenstrasse 1, 6340 Baar
Dauer	1 Tag, 9–17 Uhr
Kosten	CHF 280.– (pro Kurstag) (inkl. Kaffeepausen und Getränke) Die Kurstage sind einzeln buchbar oder als Zyklus
Anmeldung	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70

Simon Feldhaus, Dr. med.
Facharzt für Allgemeinmedizin (D), Chefarzt Paramed Gruppe, Präsident SSAAMP
www.paramed.ch

Kurs 2

Metabolom – Mikrobiom und Stoffwechsel beeinflussen unsere Gesundheit

In der Regulationsmedizin geht es primär um die Vernetzung im Gesamtsystem Körper. Hier spielt das sog. Metabolom eine zentrale Rolle.

Man versteht darunter ein komplexes Reaktionsnetzwerk aus allen charakteristischen Stoffwechsel-Eigenschaften einer Zelle bzw. eines Gewebes. Hierzu zählen der Metabolit-Spiegel, die Enzymaktivitäten der einzelnen Stoffwechselwege und die Durchflussraten. Daher macht die Analyse des Metaboloms sehr viel Sinn und hier sind ganz neue bahnbrechende Optionen entstanden. Metabolomanalysen stellen neue Ansätze in der Labordiagnostik dar. Sie setzen hochmoderne Untersuchungsverfahren voraus. Es werden nicht wie bisher Einzelparameter analysiert und anschliessend zu kleineren Profilen zusammengefasst, sondern gleichzeitige Untersuchungen von bis zu 70 Metaboliten oder niedermolekularen Analyten, gleichgültig, ob es sich um Aminosäuren, Peptide, Lipide, Zucker oder organische Säuren handelt.
Gerade im Bereich Stress und Angst können dadurch vernetzte Problemfelder diagnostiziert und dann integrativ behandelt werden, was v.a. in der Phase nach dem COVID 19-Desaster eine grosse Anzahl von Patienten betrifft.

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Regulationsmedizin
- Definition der Metabolome
- Diagnostische Optionen unter besonderer Berücksichtigung von Stress und Angst / Belastungsstörungen
- Therapeutische Optionen

Kurs 3

Orthomolekulare Medizin im Alltag – Therapiekonzepte

Dr. Linus Pauling definierte die OM 1968 im Fachmagazin Science so: «Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit verantwortlich sind.»

Dieses Konzept hat sich etabliert, bewährt und als zentraler Pfeiler einer naturheilkundlichen Behandlung gezeigt. Am Ende geht es um eine individuelle, oftmals laborgestützte Therapie mit Mikronährstoffen. Doch so einfach, wie es sich anhört, ist es im Alltag dann doch nicht: Interaktionen mit Nahrungsmitteln, Mikronährstoffen, Tox Metallen und Arzneimitteln sind zu beachten, was oft nicht ausreichend gemacht wird. Dosierungen unterschiedlich zu werten im Bereich Prävention und Therapie und Interpretation von Laborwerten ist nicht immer einfach. In diesem Seminar werden praxisnahe Diagnostik und Therapieempfehlungen für häufige Indikationen besprochen.

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Orthomolekularen Medizin
- Mögliche Labordiagnostik, welche sinnvoll oder nicht sinnvoll sind
- Tipps zur richtigen Auswertung von Laborergebnissen
- Orthomolekulare Therapiekonzepte für häufige Indikationen

Gesunde Ernährung – Nährstoffe, Supplemente, Entgiftung

Ganzheitliche Ernährungslehre für Dich und Deine Zellen

Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Nüsse, Fleisch – reicht das, um alle meine Nährstoffe abzudecken?

Das oberste Gebot einer gesunden Ernährung ist: Abwechslungsreich essen und dabei überwiegend pflanzliche Lebensmittel verzehren. Aber wieso sind trotzdem so viele Menschen bei uns mangelernährt, fühlen sich müde, ausgebrannt, haben Blähungen und schlafen schlecht? Und was hat unser Darm mit der Zunahme der Allergien und Autoimmunerkrankungen zu tun? Welche Nährstoffe müssen wir heute besonderes beachten und wann machen Supplemente Sinn? Was bringt uns eine Entgiftungskur und wie wird das am besten gemacht? Diese und weitere Fragen werden in diesem spannenden Webinar beantwortet.

Seminarinhalte:

- Ganzheitliche Ernährung für die Zelle
- Wichtige Nährstoffe, wie Vitamin D, B12, Eisen, Omega-3 Fettsäure, Q10, Zink, Selen, u.v.m.
- Wann machen Supplemente Sinn?
- Zusammenhänge zwischen Darm und Autoimmunerkrankungen und Allergien
- Darmaufbau und Entgiftung

Sie erhalten praxisbezogene, einfache Ernährungsempfehlungen für eine top Gesundheit. Und Sie wissen nach diesem Seminar, was Ihre Zelle braucht und was nicht.

DI, 1.4.2025	online via Zoom
Dauer	1 Tag, 9–17 Uhr
Kosten	CHF 250.–
Anmeldung	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70

Pascale Anja Barmet
Naturärztin Chinesische Medizin,
Dipl. Ernährungsberaterin HF,
Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis,
Buchautorin
www.praxis-barmet.ch

Die Kraft der Sprache und der Gedanken

Einführung ins angewandte NLP

Mit NLP (Neurolinguistisches Programmieren) wird untersucht, wie Menschen ihre Denkprozesse, Gefühlsprozesse, Verhaltensweisen und sensorischen Erfahrungen organisieren und strukturieren.

Als relativ neues Kommunikationsmodell lehrt NLP, die Sprache unseres Nervensystems zu verstehen, umzusetzen und unser Leben erfolgreich zu gestalten (programmieren). In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den Grundlagen des NLP's und lernen einfache Interventionen kennen, die im beruflichen und im privaten Alltag leicht anwendbar sind. Alle Erkenntnisse können auch in Organisationen und Teams sowie im Coaching eingesetzt werden. NLP ermöglicht Ihnen zudem einen besseren Kontakt zu sich selbst, zu Ihrer eigenen, inneren Quelle.

Seminarinhalte:

- Einführung ins NLP
- Rapport (Zugang finden zu der Welt des anderen)
- Meta-Modell der Sprache
- Gedanken prägen die Realität
- Reframing
- Glaubenssätze verändern
- Transfer in den beruflichen und privaten Alltag

MI, 2.4.2025	Paramed AG Haldenstrasse 1, 6340 Baar
FR, 12.9.2025	online via Zoom
Dauer	1 Tag, 9–17 Uhr
Kosten	Baar: CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke) online: CHF 250.–
Anmeldung	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70

Marianne Gerber
Dipl. Sprach- und Bewegungspädagogin SAL/BGB, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis FA, NLP Master Coach, Inhaberin der Kommunikationsfirma www.plc-communications.ch

Mit bewegter Achtsamkeit aus der Stressfalle

Wie Sie sich bei akutem Stress schnell zentrieren können

Lernen Sie sofort wirksame und leicht umsetzbare Strategien im Umgang mit akuten Stressmomenten kennen! Mit ESM-Embodied Stress Management gewinnen Sie Ihre Ruhe und Ihre Zentriertheit zurück – selbst wenn alles drunter und drüber geht.

Die Methode besteht aus leicht erlernbaren Körperübungen, die sich als sogenannte Micromoves in jeder Situation anwenden lassen, ohne dass man es von aussen bemerkt. ESM-Embodied Stress Management eignet sich hervorragend als «Erste Hilfe Kasten» bei akutem Stress in der Arbeit, der Schule oder in hektischen familiären Situationen.

Seminarinhalte:

- Aktuelle Hintergrundinformationen zu Stress
- Erfahren Ihrer persönlichen Stressdynamik
- Selbsterfahrung von ESM-Übungen mit Erläuterungen
- Micromoves zu den Übungen
- Raum für Fragen zu Ihren eigenen Stressthemen

Mitbringen:
Bequeme Kleidung, Matte oder Decke, evtl. Kopfkissen

FR, 4.4.2025	Hotel Olten Bahnhofstrasse 5, 4600 Olten
MI, 17.9.2025	Paramed AG Haldenstrasse 1, 6340 Baar
Dauer	1 Tag, 9–17 Uhr
Kosten	CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke)
Anmeldung	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70

Konrad Wiesendanger
Feldenkrais Pädagoge SFV,
Coach bso, Mediator ifk,
Autor «ESM-Embodied Stress Management»
www.ergosens-feldenkrais.ch

Wege zu tiefem und erholsamem Schlaf

«Erholt und energievoll in den nächsten Tag starten»

Wir selber können viel dazu beitragen, dass sich unser Organismus nachts optimal erholen kann und wir energievoll, motiviert und gut gelaunt in den nächsten Tag starten können.

Wer mental und emotional abends loslassen kann, ist optimal auf die erholsame Nachtruhe vorbereitet. Oftmals plagen uns aber Sorgen, kreisende Gedanken, überflutende Reize und chron. Stress und verunmöglichen das Einschlafen oder stören den erholsamen, tiefen Schlaf.

Lernziele:
Sie …

- … erhalten zahlreiche Informationen, welche Faktoren, wirksamen Hilfsmittel, Techniken und einfachen Übungen auf mentaler, emotionaler und physischer Ebene dienen, um erholsam und tief(er) in die Nachtruhe zu gleiten, den Schlaf zu fördern und morgens physisch und psychisch leistungsfähig in den Tag zu starten.
- … wenden Werkzeuge und Techniken für sich und Ihre Klient*innen an, um (abends) gezielt geistig loslassen und in einem gelassenen, dankbaren Zustand in Morpheus Arme gleiten zu können.

DI, 8.4.2025	Paramed AG Haldenstrasse 1, 6340 Baar
DI, 23.9.2025	online via Zoom
Dauer	1 Tag, 9–17 Uhr
Kosten	Baar: CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke) online: CHF 250.–
Anmeldung	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70

Brigitte Fux-Meyer
Dipl. Lehrerin für Autogenes Training, dipl. psychologische Beraterin SGPH, zert. Hypnose-Therapeutin DGHT, Master Practitioner of Palmtherapy®, Reiki-Meisterin und -Lehrerin
www.emr.ch/therapeut/brigitte.fuxmeyer

Tanz der Hormone

Frauen im Wandel

In den Wechseljahren tanzen die Hormone. Nach langen Jahren des Zyklus mit seinem wiederkehrenden Rhythmus können Fundamente ins Wanken kommen.

Wir Frauen dürfen die Veränderungen annehmen, Unbekanntes entdecken, Neues bestaunen, Zweifel zulassen und Abschied nehmen. Dieser Wandlungsprozess birgt für jede Frau seine ureigensten Herausforderungen:

- Der Zyklus wird unregelmässig, die Blutung stärker – willkommen im Zwischenreich
- Neue Balance finden – Gelassenheit am Tag, Ruhe in der Nacht
- Wenn die Seele weint – von Wut, Trauer, Angst und Dunkelheit
- Wallungen – Aquaplaning auf dem Dekolleté
- Haut und Schleimhaut – vom schön sein und vom trocken sein
- Sexualität – von Lust und Unlust

Wir beleuchten diese Themen genauer und Sie erfahren, was Sie für Ihr Wohlbefinden in den (Vor-)Wechseljahren Einfaches und Natürliches tun können. Gestalten Sie den Tag mit Ihren Anliegen und Fragen mit.

MO, 5.5.2025	online via Zoom
DI, 30.9.2025	online via Zoom
Dauer	1 Tag, 9–17 Uhr
Kosten	CHF 250.–
Anmeldung	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70

Barbara Bütikofer
Craniosacral Therapeutin Craniosuisse,
Therapeutische Frauenmassage,
Drogistin HF
www.ganzheitliche-frauenheilkunde.ch

Glücksfaktor Resilienz

Mentale und emotionale Stärke gewinnen

Resiliente Menschen bestechen durch innere Stärke, Stabilität und eine stark ausgeprägte Widerstandsfähigkeit. Sie agieren in turbulenten Zeiten und Krisen entschlossen und verstehen mit Druck und Rückschlägen gelassener umzugehen. Dadurch können sie ihre Energie für Lösungen einsetzen.

In diesem erfrischenden Seminar stärken Sie die eigene Selbstwirksamkeit durch Resilienz, damit Sie die Chancen der tiefgreifenden Veränderungen und Entwicklungen in unserer Arbeitswelt und im Alltag für sich nutzen können. Lernen Sie Ihr kraftvolles Dream-Team kennen: Ihre Herz-Intelligenz (Herz-IQ) und Ihre mentalen Kräfte. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie Energiefresser ausweichen, gestaute Energie (durch Ärger, Stress oder Bewegungsmangel) wieder zum Fliessen bringen und wie Sie die inneren Batterien rasch wieder aufladen und die Konzentration steigern können. Sie erleben, wie Oasen der Entspannung und Quellen der Kraft auch im Alltag und am Arbeitsplatz möglich sind.

Seminarinhalte:

- Resilienz in drei Schritten
- Das Dream-Team gegen Stress
- Quick wins: Kurzübungen für mehr Power im Berufsalltag
- Selbstwirksamkeit durch mentale Stärke erhöhen
- Fokussierte Gelassenheit dank Herz-Intelligenz
- Emotionalen Stress loslassen und Lebenszufriedenheit steigern
- Viele wirkungsvolle Kurzübungen und Strategien

DI, 13.5.2025	online via Zoom
Dauer	1 Tag, 9–17 Uhr
Kosten	CHF 250.–
Anmeldung	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70

Evi Giannakopoulos
Stress-Expertin, Coach, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, Buchautorin und Inhaberin von stress away®
www.stressaway.ch

So bleiben Ihre Augen fit!

Mit einfachen Übungen natürlich Ihre Sehkraft stärken

Für alle, die wissen möchten, was ihren Augen guttut, wie sie Überanstrengung der Augen ganz einfach vermeiden und die Sehkraft steigern können.

In diesem praxisbezogenen Seminar erfahren Sie, wie Sehen funktioniert und was Sie selbst für Ihre Augen tun können, damit Sie mit den hohen Anforderungen, die der heutige Alltag an Ihre Augen stellt, besser umgehen können. Sie lernen kurze, einfache und garantiert alltagstaugliche Übungen, die lebendiges, aktives Sehen unterstützen, Sehproblemen vorbeugen und die Sehkraft stärken. Damit steigern Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Augen und ganz allgemein Ihr Wohlbefinden. Tipps und Hinweise zur Umsetzung des Gelernten im Alltag runden das Programm ab.

Kursziele:

Sie …

- … wissen, wie Sehen funktioniert
- … können Ihre Augen fit und leistungsfähig halten – auch im digitalen Alltag
- … kennen einfache Übungen und wissen, wie Sie diese in Ihrem Alltag integrieren
- … schärfen das Bewusstsein für Ihren Augen-Alltag
- … erstellen Ihr persönliches Trainingsprogramm (wenn gewünscht)

MI, 14.5.2025	Paramed AG Haldenstrasse 1, 6340 Baar
DO, 11.9.2025	Hotel Olten Bahnhofstrasse 5, 4600 Olten
Dauer	1 Tag, 9–17 Uhr
Kosten	CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke)
Anmeldung	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70

Evelyn Ott
Dipl. Trainerin für Ganzheitliches Seh-Training, Visual-Trainerin, Ergonomie Beratung, Erwachsenenbildung SVEB 1
www.augentraining.ch

Selbsthypnose

Nutzen Sie die Macht des Unterbewusstseins

Es macht richtig Spass, sich selbst zu «programmieren» und optimal aufzubauen, um gestärkt Neues anzupacken.

Jede Art von Hypnose ist immer eine Selbsthypnose. Wenn sie verantwortungsbewusst angeleitet und ausgeführt wird, ist sie eine praktische Lebenshilfe für alle, die etwas in ihrem Leben verändern und die Weichen in eine neue Richtung stellen wollen. So ist die praktizierte Selbsthypnose ein natürlicher Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität.

Grundsätzlich sind die Anwendungsmöglichkeiten der Selbsthypnose unerschöpflich. Durch die regelmässige Anwendung können folgende Konflikte erfolgreich gelöst werden: Gewichtsprobleme, Schlafstörungen, schwache Schulleistungen, Angstzustände, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Stresssymptome, u.v.a.m.

An diesem Workshop lernen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu dieser wunderbaren Methode. Am Schluss des Tages sind Sie in der Lage, sich nur mit einem Klick jederzeit in den angenehmen Zustand der Selbsthypnose zu versetzen.

Mitbringen:
Matte oder Wolldecke und Kopfkissen

Marianne Grund
Dipl. Hypnosetherapeutin,
Cert. Master Life and Business Coach, zert. in Atemenergetik,
Naturheilerin SVNH

Wenzel Grund
Naturheiler SVNH, zert. Lehrer für den Radionischen Energietest,
zert. Hypnosetherapeut O.H.T.C.,
dipl. Musik-Kinesiologie-Instruktor,
dipl. Musiker
www.grund-hps.ch

DO, 15.5.2025	Hotel Olten Bahnhofstrasse 5, 4600 Olten
Dauer	1 Tag, 9–17 Uhr
Kosten	CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke)
Anmeldung	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70

Allergien und Intoleranzen

Begleitung in der Praxis

In den letzten 30 Jahren ist weltweit eine deutliche Zunahme allergischer Erkrankungen zu beobachten. Dazu gehören auch immer mehr Nahrungsmittelallergien. Und es finden sich immer mehr Menschen, die aufgrund einer Sensibilisierung gegen Pollen sekundär auf Kreuzallergene in den Nahrungsmitteln reagieren.

Der Leidensdruck ist gross und die Lebensmittelauswahl wird immer kleiner. Und zu der einen Intoleranz gesellen sich gerne weitere Intoleranzen oder gar Allergien. Wie können wir die Betroffenen praktisch und nachhaltig in unserem Therapie-Alltag unterstützen und begleiten?

Seminarinhalte:

- Allergien aus schulmedizinischer Sicht und aus dem Blickwinkel der traditionellen Chinesischen Medizin.
- Warum Saisonalität und Lifestyle für einen nachhaltigen Erfolg mit in die Therapie einbezogen werden sollen.
- Als Kern der Therapie: Die Auslassdiät.
- Lebensmittelauswahl: So viel auslassen wie nötig, aber so wenig wie möglich.
- Positive Nebeneffekte der Auslassdiät – oder bei welchen Erkrankungen kann ich diese noch einsetzen.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, es sind keine TCM-Vorkenntnisse nötig.

MO, 19.5.2025	online via Zoom
MI, 3.9.2025	online via Zoom
Dauer	1 Tag, 9–17 Uhr
Kosten	CHF 250.–
Anmeldung	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70

Cécile Künzli-Zangger
Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in TCM,
Dozentin für Ernährung West/TCM,
Akupunktur, Integrative Ernährungsexpertin nach Dr. Claudia Nichterl
www.praxis-kuenzli.ch

Sommerkräuter und Sommerkuren

Tiefe Körperwärme, lichtvolle Psyche und bewegliche Gelenke

Im Sommer, zu Höhezeit des Sonnenstandes im Jahresumlauf, sind auch besondere Energien auf und in unserem Körper wirksam. Die Pflanzenwelt lässt gerade jetzt Kräuter erblühen, welche so mancher Sommerbeschwerde entgegenwirken können.

Zudem ermöglicht die heisse Sommersonne, bestimmte Heilanwendungen viel tiefer in den Körper hineinwirken zu lassen als zu anderen Jahreszeiten. Manche kräftigende Kur für den Bewegungsapparat, für das Immunsystem, für die Haut oder für Magen-Darm lässt sich am effektivsten im Sommer durchführen.

Dieses Seminar bietet Anleitung, Hintergrundwissen und Erfahrungen aus über 18 Jahren naturheilkundlicher ärztlicher Praxis für typische Sommerkuren mit bekannten sowie weniger bekannten Heilpflanzen wie Beeren, Kräutern und Gräsern, mit denen uns der Sommer beschenkt. Beispiele sind Heidelbeere, Preiselbeere, Johanniskraut, Beifuss, Frauenmantel/Silbermantel, Mariengras und weitere.

DO, 22.5.2025	online via Zoom
Dauer	1 Tag, 9–17 Uhr
Kosten	CHF 250.–
Anmeldung	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70

Dr. med. Marianne Ruoff
Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin mit komplementärmedizinischer Praxis in Bern, spezialisiert auf Akupunktur, Trad. Chin. Kräutertherapie sowie Phytotherapie, Autorin, Wildnispädagogin (Kräuterwanderungen, Vorträge Heil- und Wildpflanzen)
www.marianne-ruoff.ch
www.naturalmedizin.ch

Mach Deine Schilddrüse stark

Ganzheitliche Ernährung für eine gesunde Schilddrüse

Ein Leben lang Medikamente einnehmen? Nein das muss nicht sein! Schon ein schleichender Mangel an Mikronährstoffen führt zu einer psychischen Beeinträchtigung und einem Ungleichgewicht der Hormone.

Jede unserer Körperzellen benötigt für ihre vielfältigen Aufgaben jeden Tag alle Mikronährstoffe. Auch die Gesundheit des Darms hat eine direkte Beziehung zum Spiegel der Schilddrüsenhormone. Wenn die Schilddrüse zu wenige Hormone produziert, ist der ganze Stoffwechsel verlangsamt und viele nehmen an Gewicht zu. Die Ernährung ist ganz zentral, um diesen Kreislauf wieder in Schwung zu bringen.

Seminarinhalte:

- Ganzheitliche Ernährung für die Schilddrüse
- Wichtige Nährstoffe wie Jod, Selen, Q10, Vitamin D, Omega-3-Fettsäure, u.v.m.
- Kohlenhydrate – ja oder nein?
- Einfluss des Blutzuckerspiegels und des Insulins
- Zusammenhänge zwischen Darm und Autoimmunerkrankungen
- Aufbau der Darmflora und ihre Funktionen

Sie erhalten praxisbezogene, einfache Ernährungsempfehlungen für die gesunde Schilddrüse. Und Sie wissen nach diesem Seminar, was Ihre Schilddrüse braucht und was nicht.

FR, 23.5.2025	online via Zoom
Dauer	1 Tag, 9–17 Uhr
Kosten	CHF 250.–
Anmeldung	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70

Pascale Anja Barmet
Naturärztin Chinesische Medizin,
Dipl. Ernährungsberaterin HF,
Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis,
Buchautorin
www.praxis-barmet.ch

Weg mit dem Speck

Ganzheitliche Ernährung zur Gewichtsreduktion

Möchten Sie oder Ihre Klienten richtig gut und nachhaltig abnehmen, aber es hat bis jetzt nicht geklappt? Dann sind Sie genau richtig in diesem Webinar.

Immer mehr Menschen sind übergewichtig. Noch nie wussten wir so viel über die Ernährung wie heute und doch geht es in eine falsche Richtung. Um leichter zu werden, sollte man es sich nicht allzu schwer machen. Wie kann Übergewicht vorgebeugt werden? Wie purzeln die Kilos ohne Diäten? Wieso helfen Salat und Light-Joghurts nicht beim Gewichtsverlust? Und weshalb sollten keine Mahlzeiten ausgelassen werden? Diese und viele weitere Fragen werden in diesem spannenden und lehrreichen Webinar beantwortet. Sie erhalten praxisbezogene Ernährungsempfehlungen, die wirklich funktionieren, um Gewicht zu reduzieren und die sich einfach im Alltag umsetzen lassen. Ziel ist es, dass Sie die ganzheitlichen Ernährungsempfehlungen zur Gewichtsreduktion kennen und Sie können diese Informationen leicht umsetzen und weiterempfehlen.

Seminarinhalte:

- Westliche und chinesische Ernährungsempfehlungen zur Gewichtsreduktion
- Esst endlich normal!
- Warum Salat nicht schlank macht
- Diäten und viele Märchen
- Das Leid mit den Light Produkten
- Abends wird's gemütlich, leider nicht für die Figur
- Einfache umsetzbare Alltagtipps

DO, 12.6.2025	online via Zoom
Dauer	1 Tag, 9–17 Uhr
Kosten	CHF 250.–
Anmeldung	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70

Pascale Anja Barmet
Naturärztin Chinesische Medizin,
Dipl. Ernährungsberaterin HF,
Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis,
Buchautorin
www.praxis-barmet.ch

Kurs 1

Neurologische Erkrankungen

Wie können orthomolekulare und Phyto-Therapie bei Parkinson, Polyneuropathie und Multipler Sklerose eingesetzt werden?

Die genannten neurologischen Erkrankungen sind mit konventionellen Medikamenten nur begrenzt behandelbar, wobei Nebenwirkungen und hohe Kosten auftreten. Die orthomolekulare Therapie hat z. B. mit Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren und Phytotherapie – z. B. Curcumin und Cannabis – sehr spannende Möglichkeiten.

Da Neurologen auf diesem Gebiet (praktisch) nicht unterwegs sind, ergeben sich hier sehr sinnvolle Therapieoptionen für den komplementärmedizinisch arbeitenden Therapeuten. Alle Informationen werden mit Studien untermauert, mit praktischen Beispielen anschaulich gemacht und konkrete Dosierungsempfehlungen ermöglichen die einfache praktische Umsetzung.

Kurs 1 **MI, 11.6.2025**	Paramed AG Haldenstrasse 1, 6340 Baar
Kurs 2 **DI, 26.8.2025**	Paramed AG Haldenstrasse 1, 6340 Baar
Kurs 3 **MI, 1.10.2025**	Paramed AG Haldenstrasse 1, 6340 Baar
Dauer	1 Tag, 9–17 Uhr
Kosten	CHF 280.– (pro Kurstag) (inkl. Kaffeepausen und Getränke) Die Kurstage sind einzeln buchbar oder als Zyklus
Anmeldung	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70

Dr. med. Volker Schmiedel
Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin,
Arzt im Ambulatorium der Paramed AG, Autor
www.paramed.ch

Kurs 2

Das Sixpack für's Immunsystem – Welche Nährstoffe schützen vor Infekten?

In jedem Winter sind wir von viralen Infekten bedroht – egal ob Corona, Influenza oder RSV

Die wichtigsten Nährstoffe für das Immunsystem sind die Vitamine A, C und D, die Spurenelemente Selen und Zink sowie die Omega-3-Fettsäuren. Aus Grundlagenstudien wissen wir genau, an welchen Stellen diese Nährstoffe im Immunsystem ansetzen. Aus epidemiologischen Studien wissen wir, dass Mangelzustände das Risiko für Infekte, schwere Verläufe oder Tod erhöhen. Aus Interventionsstudien wissen wir, dass Nährstoffe zur Prävention und Therapie von Infekten effektiv sind.

In diesem Seminar erfahren Sie nicht nur die Grundlagen, sondern vor allem die praktischen Tipps und genaue Dosierungsempfehlungen der besprochenen Nährstoffe, mit denen Sie Ihr eigenes Immunsystem sowie das Ihrer Patienten in optimaler Balance halten können. Gönnen Sie sich einen Tag geballte Immunkraft – es wird sicher spannend und unterhaltsam werden!

Kurs 3

Diabetes, Demenz, Eisenmangel und Fettstoffwechsel – Was können wir naturheilkundlich tun?

Diabetes Typ II ist die Epidemie des 21. Jahrhunderts. 5 bis 10 % der Weltbevölkerung sind jetzt schon betroffen – Tendenz stark ansteigend. Dabei ist Diabetes nicht schicksalhaft. Er ist eigentlich ganz leicht zu behandeln – und noch leichter zu vermeiden.

Laut Welt-Alzheimer-Bericht erkrankt weltweit alle 3 Sekunden ein Mensch an Demenz. Ein Drittel aller über 90-jährigen sind dement. 90 % davon sind pflegebedürftig. Wir wissen inzwischen, dass Demenz quasi ein «Diabetes des Gehirns» darstellt. Mit richtiger Ernährung, gesunder Bewegung und einem guten Lifestyle können wir uns effektiv schützen.

Cholesterin ist in aller Munde. Weil wir viel Cholesterin über die Nahrung zu uns nehmen. Und weil die Behandlung mit Statinen kontrovers diskutiert wird.

Eisenmangel ist bei uns weit verbreitet. Nicht alle, aber viele Erschöpfungszustände sind unter anderem auf Eisenmangel zurückzuführen. Die wichtigsten Grundlagen zu Diagnostik und Therapie (welche Ernährung, wann Tabletten, wann Infusion?) sollen hier erörtert werden.

In diesem Seminar erfahren Sie differenziert, wer wirklich mit Medikamenten behandelt werden sollte und wer es noch mit geeigneter Lebensweise schaffen kann.

Das glückliche Gehirn

Wie tägliche Erfahrungen in bleibende innere Stärke verwandelt werden können

Neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass unsere Erfahrungen, Gedanken und Gefühle Auswirkungen haben auf unser Gehirn. Wir können unser Gehirn also beeinflussen!

An diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre alltäglichen Erfahrungen nutzen können, um positiv auf Ihr Gehirn einzuwirken und dadurch gelassener glücklicher und gesünder leben zu können.

Seminarinhalte:

- Einführung in die Gehirnforschung und die Neuroplastizität
- Die Prägung des Gehirns aus der Urzeit – und wie wir dies heute zu unserem Vorteil nutzen können
- Die Grundbedürfnisse des Menschen – Sicherheit, Zufriedenheit, Verbundenheit und wie wir diese befriedigen können
- Viele praktische Übungen für ein Gehirn, das uns glücklicher macht

MO, 16.6.2025	online via Zoom
DO, 28.8.2025	online via Zoom
Dauer	1 Tag, 9–17 Uhr
Kosten	CHF 250.–
Anmeldung	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70

Susan Reinert Rupp
Trainerin und Coach für Achtsamkeit und Lebensfreude, Betriebsökonomin FH
www.leuchtstern.ch

Sehr sanfte Entspannung der Kiefermuskulatur (Basiskurs)

Durch einfache äusserliche Stimulation

Unsere Kaumuskulatur beginnt zu stören, wenn wir die Zähne unbewusst pressen, knirschen oder wenn die Kiefergelenke knacken.

Die Selbsthilfetechnik Kiefer-Körper Balance© kann über leichte äusserliche Berührungen der Kaumuskulatur und der Kiefergelenke spürbare Erleichterung bringen. Dadurch ist es oft möglich, auch die Regionen Hals-Nacken-Schultern und Becken zu entspannen. Die Kiefer-Körper Balance© ist eine Weiterentwicklung der RESET Technik.

Seminarinhalte:

- Zusammenhang zwischen Kaumuskulatur, Schultergürtel und Beckenregion
- Einfluss von Kieferfehlstellungen auf Sprechen, Sehen, Hören (Tinnitus) und Kopfschmerzen (Migräne)
- Stress als der Faktor unserer Verspannung der Kaumuskulatur
- Die Zähne und Verbindungen zu den Meridianen

Kiefer-Körper Balance© Behandlungen können im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden, ohne Verwendung von Hilfsmitteln. Die Sitzungen eignen sich auch ideal als Partner- und Therapiearbeit.

DI, 24.6.2025	Paramed AG Haldenstrasse 1, 6340 Baar
Dauer	1 Tag, 9–17 Uhr
Kosten	CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke)
Anmeldung	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70

Andreas Paul Bryner
eidg. dipl. Komplementär Therapeut (Kinesiologie), Praxisinhaber, Instruktor RESET, Kiefer-Köper Balance©, Anti-Schnarch Balance©
www.praxis-hologramm.ch

Ganzheitliche Ernährung bei Rheuma und Osteoporose

Chinesische und westliche Ernährungslehre

Der Begriff Rheumatismus beschreibt rund 80 verschiedene schmerzhafte Erkrankungen am Bewegungsapparat. Die Ernährung spielt bei Rheuma und Osteoporose eine grosse Rolle.

Eine Wunderdiät gegen Rheuma gibt es nicht, aber eine Anpassung der Ernährung kann Schmerzen lindern. Gesunde Ernährung ist für unsere Gelenke genauso wichtig wie Bewegung. Kalzium und Vitamin D unterstützen unseren Knochenbau und beugen Osteoporose vor. Wie viel Kalzium braucht es wirklich? Wie steht es mit den Milchprodukten? Helfen Fischölkapseln bei Rheumaerkrankungen? Diese und weitere interessante Fragen werden in diesem Webinar beantwortet.

Seminarinhalte:

- Ganzheitliche Ernährungsprinzipien bei Rheuma und Osteoporose
- Milchprodukte und Kalzium
- Omega-3-Fettsäuren und Co.
- Wichtige Nährstoffe und Supplemente
- Viele weitere einfache Alltagstipps

Sie erhalten praxisbezogene, einfache Ernährungsempfehlungen für gesunde Knochen und Gelenke. Und Sie können nach diesem Seminar Ihre Ernährung nach den Prinzipien der ganzheitlichen Ernährungslehre einfach umstellen und weiterempfehlen.

DO, 21.8.2025	online via Zoom
Dauer	1 Tag, 9–17 Uhr
Kosten	CHF 250.–
Anmeldung	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70

Pascale Anja Barmet
Naturärztin Chinesische Medizin,
Dipl. Ernährungsberaterin HF,
Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis,
Buchautorin
www.praxis-barmet.ch

Der kinesiologische Muskeltest zur Unterstützung der Diagnostik

Geeignet für die Partner- und die Eigenarbeit

Lassen Sie sich von den unmissverständlichen Körpersignalen leiten.

Manchmal sind wir Therapeutinnen und Therapeuten unsicher, welcher als nächster Schritt der allerbeste wäre. Oder wie wir in ein komplexes Thema optimal einsteigen. Wäre jetzt zum Beispiel ein Gespräch sinnvoll oder zuerst die Arbeit am Meridian? Oder umgekehrt oder beides parallel? Und braucht es noch etwas, an das ich noch gar nicht gedacht habe? Fragen Sie dazu den Körper, denn der lügt nicht.

Seminarinhalte:

- Kurze Einführung in die Theorie des muskulären Körperfeedbacks
- Anwendungsbeispiel in der therapeutischen Arbeit (z. B. Testen von persönlichen Unverträglichkeiten, von nicht bewussten mentalen oder seelischen Stressoren oder von (Hilfs-) Mitteln, die individuell unterstützen können)
- Der Muskeltest bei nicht oder schlecht testbaren Lebewesen, z. B. Babys, Menschen mit einer Spastik, Tiere, Pflanzen über eine andere Person (Surrogat)
- Grosser Übungsteil

Keine Vorkenntnisse nötig.

DI, 9.9.2025	Paramed AG Haldenstrasse 1, 6340 Baar
Dauer	1 Tag, 9–17 Uhr
Kosten	CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke)
Anmeldung	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70

Andreas Paul Bryner
eidg. dipl. Komplementär Therapeut (Kinesiologie), Praxisinhaber, Instruktor RESET, Kiefer-Köper Balance©, Anti-Schnarch Balance©
www.praxis-hologramm.ch

FaceYoga

Strahle in jedem Alter

Dein Weg zu einzigartiger, strahlender und zeitloser Schönheit – durch Balance von Gesicht, Körper, Geist und Seele.

Entdecke eine Methode, die weit über FaceYoga hinausgeht. Mein Ansatz kombiniert FaceYoga, LuJong Yoga, Meditation, Darmgesundheit und natürliche Pflege. Diese Synergie entfaltet Deine wahre Schönheit und Vitalität. FaceYoga stärkt und verjüngt Dein Gesicht, LuJong Yoga bringt Deinen Körper in Balance und fördert Deine Beweglichkeit. Meditation schenkt Dir inneren Frieden und aktiviert Deine Strahlkraft. Eine gesunde Darmflora bildet die Basis für Dein Wohlbefinden und spiegelt sich in Deiner Haut wider. Natürliche Pflege schützt und nährt Deine Haut mit reinen Inhaltsstoffen. Meine Methode ist für Frauen, die innerlich und äusserlich verjüngt und strahlend sein möchten. Sie führt zu wahrer Ageful Beauty – einer Schönheit, die von innen und aussen leuchtet und Dich in jedem Moment strahlend und gesund fühlen lässt. Erlebe, wie diese ganzheitliche Praxis Deine wahre Essenz widerspiegelt und Deine Einzigartigkeit hervorhebt.

Seminarinhalte:

- Anatomie Kopf, Gesicht, Hals und Haut und Lymphsystem Gesicht- und Halsbereich
- Wechselwirkung Darm-Haut und natürliche Gesichtspflege und Self-Care-Tipps
- 3-Schrittesystem von GesichtsYoga: Bewusstsein von Mimik und Bewegungsgewohnheiten, Training-Übung-Entspannung, Integration von neuen Bewegungen im Alltag

Bereithalten:

Spiegel, Natel, Wasser / Tee
Haut und Lippen sollen gut genährt und nicht trocken sein

Chantal Arnold
BE UNIQUE – BE WILD – BE YOU
Naturheilpraktikerin, Gesundheits-Coachin, HealthBeautyWellbeing Expertin, Tibetische Medizin, Yoga-Spezialistin (FaceYoga, TAO FaceYoga, LuJong Yoga), Meditation, Darmgesundheit
www.chantalarnold.ch

FR, 19.9.2025	online via Zoom
Dauer	1 Tag, 9–17 Uhr
Kosten	CHF 250.–
Anmeldung	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70

Notizen

Forum Komplementärmedizin

Untere Steingrubenstrasse 3
4500 Solothurn
032 626 31 70
seminare@forum-cam.ch
www.forum-cam.ch