



FORUM  
KOMPLEMENTÄR  
MEDIZIN

## SEMINARE 2023

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.**

In unseren Seminaren vor Ort offerieren wir Ihnen die Kaffeepausen und Getränke. Ferner haben wir das Online-Angebot erweitert.

Auch 2023 erwartet Sie ein interessantes Seminarprogramm – ein Angebot, das die verschiedensten Bereiche von Alltag und Gesundheit umfasst. Kurz: Weiterbildung mit Spass und Inspiration!



**Forum Komplementärmedizin**

A handwritten signature in gold ink, appearing to read 'Monika von Arx', written over a thin gold line.

**Monika von Arx**

Organisation Seminare/Workshops

# Veranstaltungsübersicht 2023

## **Glücksfaktor Resilienz**

DI, 18.4.2023, Baar  
DI, 17.10.2023, online Seite 5

---

## **Gesunder Stoffwechsel**

MI, 19.4.2023, online Seite 6

---

## **FaceYoga**

MI, 26.4.2023, online  
DO, 19.10.2023, online Seite 7

---

## **Frühlingskräuter und Frühjahrskuren**

DO, 4.5.2023, online Seite 8

---

## **Dem Stress die Spitze brechen**

FR, 5.5.2023, Olten  
MO, 18.9.2023, Thalwil Seite 9

---

## **Tanz der Hormone**

DI, 9.5.2023, Baar  
MO, 28.8.2023, online Seite 10

---

## **Souverän und erfolgreich mit Emotionaler Intelligenz**

MI, 10.5.2023, Baar  
DO, 16.11.2023, online Seite 11

---

## **Feedback in der Therapie-Praxis**

DI, 16.5.2023, online  
FR, 15.9.2023, online Seite 12

---

## **Chronische Entzündungen**

MI, 24.5.2023, Baar Seite 14

---

## **Toxische Metalle und ihre Bedeutung für die Entstehung chronischer Krankheiten**

DI, 29.8.2023, Baar Seite 15

---

## **Autoimmunerkrankungen**

MI, 13.9.2023, Baar Seite 15

---

## **Humor & Lachen**

### **als Ressourcen**

FR, 26.5.2023, Olten  
FR, 27.10.2023, online Seite 13

---

## **Leistungsdruck**

DI, 30.5.2023, Baar  
MO, 20.11.2023, online Seite 18

---

## **Long-Covid / PostVax – Die nächste Pandemie kommt bestimmt!**

MI, 31.5.2023, Baar Seite 16

---

## **Parkinson, MS, Polyneuropathie und Depression**

DI, 12.9.2023, Baar Seite 17

---

## **Burnout – eine Modediagnose?**

DI, 26.9.2023, Baar Seite 17

---

# Veranstaltungsübersicht 2023

## **Sehr sanfte Entspannung der Kiefermuskulatur (Basiskurs)**

DI, 13.6.2023, Baar  
DO, 29.6.2023, Bern Seite 19

---

## **Sehr sanfte Entspannung der Kiefermuskulatur (Aufbaukurs)**

DI, 19.9.2023, Baar  
FR, 22.9.2023, Bern Seite 20

---

## **Koreanische Ohrentherapie**

MI, 14.6.2023, Baar  
FR, 10.11.2023, Olten Seite 21

---

## **Essstörungen**

DO, 15.6.2023, online Seite 22

---

## **Ernährungsbegleitung in der Naturheil- und Therapie-Praxis**

MO, 19.6.2023, online  
MO, 4.9.2023, online Seite 23

---

## **Klare Grenzen setzen**

MI, 21.6.2023, online  
DO, 31.8.2023, online Seite 24

---

## **Freundschaft schliessen mit sich selbst**

MI, 28.6.2023, online  
MI, 15.11.2023, online Seite 25

---

## **Ganzheitliche Ernährung bei Rheuma und Osteoporose**

FR, 25.8.2023, online Seite 26

---

## **Aromatherapie für Einsteiger**

MI, 6.9.2023, Baar Seite 27

---

## **Selbsthypnose**

DO, 26.10.2023, Olten Seite 28

---

## **Nahrung fürs Blut – Eisen, Vitamin B12, Folsäure und Co.**

MI, 8.11.2023, online Seite 29

---

## **Gesundes Immunsystem**

MI, 22.11.2023, online Seite 30

---

## **Herbstkräuter und Herbstkuren**

DO, 23.11.2023, online Seite 31

---

# 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

<b>DI, 18.4.2023</b>	Paramed AG Haldenstrasse 1, 6340 Baar
<b>DI, 17.10.2023</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9-17 Uhr
<b>Kosten</b>	Baar: CHF 280.- (inkl. Kaffeepausen und Getränke) online: 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](http://www.stressaway.ch)

# Gesunder Stoffwechsel

## Steigern Sie Ihr Wohlbefinden

**Ein aktiver und gesunder Stoffwechsel ist für den Menschen zentral. An diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihren Stoffwechsel aktivieren können.**

Eine Frühjahrs- und Herbstentschlackungskur ist für sehr viele Beschwerdebilder von grossem Vorteil und steigert Ihr Wohlbefinden. Sehr viele Krankheitsbilder können mit einer Entschlackungs-/Entgiftungskur positiv beeinflusst werden. Lernen Sie, wie die Leber, die Nieren und auch die Lymphe

in diese Kur einbezogen werden. Gewusst wie, ist sehr wichtig. Lernen Sie, wie Sie diese Kur durchführen können, praxisnah und verständlich.

<b>MI, 19.4.2023</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	halber Tag, 13.30–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 100.–
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Tony Schläppi**

Eidg. dipl. Drogist, Fachexperte und  
Fachreferent für Naturheilmittel

# FaceYoga

Von innen heraus in die natürliche feminine Strahlkraft kommen

**FaceYoga ist eine natürliche und ganzheitliche Methode, um die Gesichtsmuskeln zu trainieren. So, wie wir unseren Körper kräftigen, können auch die Gesichtsmuskeln gestärkt, gedehnt und entspannt werden.**

Ein regelmässiges Training verhilft zu einem strahlenden Teint und einem frischen Aussehen. FaceYoga hat auch auf Nacken, Kiefer und Kopf eine entspannende Wirkung. Self-Care steigert unseren Selbstwert und unser Selbstvertrauen. Was gibt es Wundervolleres, als sich von innen heraus in seiner Haut wohl und schön zu fühlen. Das Gefühl, die wahre Grösse und sein wahres Potential zu leben. FaceYoga ist eine holistische Methode, das Gesicht zu trainieren, Körper und Geist in Harmonie zu bringen, die Achtsamkeit von Bewegungsgewohnheiten wahrzunehmen und sich den Wert zu geben, den wir uns für uns wünschen.

## Seminarinhalte:

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

## Bereithalten:

Spiegel, Mobile, Teelöffel, Strohalm / Haut und Lippen sollen gut genährt und nicht trocken sein

<b>MI, 26.4.2023</b>	online via Zoom
<b>DO, 19.10.2023</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9-17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 250.-
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



## Chantal Arnold

FeelGood Trainerin, Face & Lujong  
Yogatrainerin, TTM-Tibetische  
Medizintherapeutin, Darmgesund-  
heitsexpertin  
[www.yogaforface.ch](http://www.yogaforface.ch)  
[www.chantal-arnold.ch](http://www.chantal-arnold.ch)

# Frühlingskräuter und Frühjahrskuren

Birke, Löwenzahn und Ernährungstipps für mehr Vitalität

**In meiner Praxistätigkeit beobachte ich nun schon viele Jahre, wie man mit den Frühlingskräutern wie Bärlauch, Birke, Löwenzahn, Pestwurz, Giersch, Brunnenkresse und manch weiteren den im Frühjahr häufigen Erkrankungen vorbeugen oder diese behandeln kann.**

Hierzu zählen Infektionen, Atemwegserkrankungen, Heuschnupfen, Hauterkrankungen, Muskel- oder Gelenksteifigkeit, Frühjahrsmüdigkeit oder psychische Ungleichgewichte.

Auch eignet sich das Frühjahr besonders für Entschlackungskuren, die mit Kräutern und Ernährungsänderung zudem chronischen Beschwerden vorbeugen, diese lindern oder

beseitigen können. Denn zu dieser Jahreszeit steigen die Energien wieder nach oben, der Körper und die Poren öffnen sich nach aussen. Dies kann genutzt werden, um altes Angesammeltes aus dem Körper hinaus zu leiten. Dabei ist manchmal erstaunlich, welche Heilwirkungen mit diesen Kräutern in Kombination mit Ernährungsmassnahmen dauerhaft erreicht werden können. Aus der ärztlichen Praxis bewährte Rezepte, Zubereitungs- und Anwendungshinweise erfahren Sie in diesem Seminar.

<b>DO, 4.5.2023</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 250.–
<b>Anmeldung</b>	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.naturalmedizin.ch](http://www.naturalmedizin.ch)



# Dem Stress die Spitze brechen

Mit bewegter Achtsamkeit aus der Stressfalle

**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 Stress-themen

## Mitbringen:

Bequeme Kleidung, Matte oder Decke, evtl. Kopfkissen

<b>FR, 5.5.2023</b>	Hotel Olten Bahnhofstrasse 5, 4600 Olten
<b>MO, 18.9.2023</b>	Hotel Sedartis Bahnhofstrasse 16, 8800 Thalwil
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke)
<b>Anmeldung</b>	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](http://www.ergosens-feldenkrais.ch)

[www.esm-stressmanagement.ch](http://www.esm-stressmanagement.ch)

# 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.

<b>DI, 9.5.2023</b>	Paramed AG Haldenstrasse 1, 6340 Baar
<b>MO, 28.8.2023</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	Baar: CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke) online: CHF 250.–
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Barbara Bütikofer**  
Craniosacral Therapeutin Craniosuisse,  
Therapeutische Frauenmassage,  
Drogistin HF  
[www.ganzheitliche-frauenheilkunde.ch](http://www.ganzheitliche-frauenheilkunde.ch)

# Souverän und erfolgreich mit Emotionaler Intelligenz

«Nicht nur der IQ zählt!»

**Mit Emotionaler Intelligenz (EQ) wird eine ganze Reihe von Fähigkeiten und Kompetenzen beschrieben, die uns nebst Fachwissen und Intelligenz-Quotient (IQ) zu persönlichem und beruflichem Erfolg, Stabilität, Souveränität, Menschlichkeit und Authentizität verhilft.**

Durch gezielte Schulung und Stärkung der EQ können wir uns selbst und unseren Klient/innen den Umgang mit Gefühlen und Impulsen erleichtern. Wir trainieren bewusst und souverän die Selbststeuerung und können uns des persönlichen «gewissen Etwas» in uns bedienen.

## Lernziele:

Sie...

- verstehen den Begriff «EQ» und wissen um diesen Schlüssel zur (Selbst-)Sicherheit, Souveränität und Erfolg im Umgang mit sich und anderen
- kennen die 6 Schlüsselemente der EQ
- erhalten Werkzeuge und Techniken, um die empathische Kommunikation und den professionellen, achtsamen, aber zielführenden Umgang mit sich und Ihren Klient/innen zu schulen

<b>MI, 10.5.2023</b>	Paramed AG Haldenstrasse 1, 6340 Baar
<b>DO, 16.11.2023</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9-17 Uhr
<b>Kosten</b>	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](http://www.emr.ch/therapeut/brigitte.fuxmeyer)

# Feedback in der Therapie-Praxis

Der Weg zur konstruktiven und gewaltfreien Kommunikation

**Dieses Seminar soll dazu anregen, die Feedbackkultur zu vertiefen und den konstruktiven Umgang mit Kritik im Alltag zu leben. Die Teilnehmenden können ohne Hemmungen die eigenen Erwartungen und Bedürfnisse aussprechen und sich bei Bedarf abgrenzen. Sie kennen ausserdem die Ursachen und Auswirkungen von Konfliktsituationen und arbeiten verstärkt an ihrem gesunden Selbstvertrauen und ihrer eigenen Wertschätzung.**

Wer gutes Feedback geben möchte, kann sich der gewaltfreien Kommunikation (GfK) bedienen. Diese Methode der Konfliktlösung und -vorbeugung wird auch als «Sprache des Herzens» bezeichnet und fordert eine Grundhaltung ein, die durch Wertschätzung, Ehrlichkeit, Offenheit und Empathie kenn-

zeichnet ist. «Gewaltfrei» bezeichnet dabei das respektvolle, bedürfnisorientierte und beobachtende Miteinander, sei es im Berufsalltag oder im Privatleben. Wertschätzendes Feedback zu geben und auch anzunehmen kann gezielt geübt und wirkungsvoll eingesetzt werden.

## Seminarinhalte:

- Einführung in die gewaltfreie Kommunikation
- Selbstbild – Fremdbild erkennen
- DISG Profil, die unterschiedlichen Menschentypen
- Feedback geben mit der SWOT-Analyse
- Gesprächsförderer/Gesprächsstörer
- Johari Fenster, unser blinder Fleck
- Sach- und Beziehungsebene trennen
- Feedforward im Gegensatz zu Feedback

<b>DI, 16.5.2023</b>	online via Zoom
<b>FR, 15.9.2023</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 250.–
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



## Marianne Gerber

Ausbildnerin eidg. FA,  
Seminartrainerin, Dipl. Bewegungs-  
und Sprachpädagogin BGB/SAL,  
Inhaberin der Kommunikationsfirma  
[www.plc-communications.ch](http://www.plc-communications.ch)

# Humor & Lachen als Ressourcen

## Die Kunst des heiteren Perspektivenwechsels

**Wertschätzender Humor und heitere Gelassenheit lassen uns gut durchs Leben gehen. Sie lassen uns wohlwollend mit unserem Gegenüber in Kontakt treten und versöhnen uns mit unseren Schwächen.**

Sie sind im Privatleben, in der Gesellschaft und im beruflichen Alltag gleichermaßen gefragt. Heiterkeit und Humor ermöglichen den Perspektivenwechsel, der in herausfordernden Situationen ein Rettungsanker ist. Wer beruflich oder privat oft im Spannungsfeld zwischen Anspruch und Wirklichkeit steht, dem eröffnet die humorvoll-heitere Gelassenheit neue Handlungswege – in der Beziehung zu anderen genauso wie in der Beziehung zu sich selbst.

Dieser heiter-beschwingte und tief sinnig-erhellende Impulstag zeigt auf vielfältige Weise auf, was «Humor» ist, wie Humorfähigkeiten trainiert werden können und wie es gelingt, sich selbst auf den Arm zu nehmen.

<b>FR, 26.5.2023</b>	Hotel Olten Bahnhofstrasse 5, 4600 Olten
<b>FR, 27.10.2023</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	Olten: CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke) online: CHF 250.–
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Mirjam Christen**  
Humorberaterin (HCDA),  
Logotherapeutische Beraterin NDS  
HF, Med. Masseurin FA, Autorin  
[www.mirjam-christen.ch](http://www.mirjam-christen.ch)

## Kurs 1

# Chronische Entzündungen

Die heimliche Gefahr der modernen Zeit

**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. Auffällig ist, dass sich dieser Trend v. a. in den Industrie-

ländern zeigt, was sich durch unseren modernen Lebensstil erklären lässt. Oft sind diese chronischen Entzündungen klinisch kaum spürbar, man spricht von «silent inflammation».

### Seminarinhalte:

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

<b>Kurs 1</b>	Paramed AG
<b>MI, 24.5.2023</b>	Haldenstr. 1, 6340 Baar
<b>Kurs 2</b>	Paramed AG
<b>DI, 29.8.2023</b>	Haldenstrasse 1, 6340 Baar
<b>Kurs 3</b>	Paramed AG
<b>MI, 13.9.2023</b>	Haldenstrasse 1, 6340 Baar
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 280.– (pro Kurstag) (inkl. Kaffeepausen und Getränke) Die Kurstage sind einzeln buchbar oder als Zyklus
<b>Anmeldung</b>	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](http://www.paramed.ch)

## Kurs 2

### Toxische Metalle

und Ihre Bedeutung für die Entstehung chronischer Krankheiten

**Die medizinische Relevanz einer Belastung mit Schwermetallen wird sowohl in der klassischen als auch in der alternativen Medizin oft falsch eingeschätzt.**

Aluminium ist ein gutes Beispiel, da seine Risiken für den Menschen nicht deutlich dargestellt werden. Dabei zeigen sich erhebliche Risiken, insbesondere im Bereich des ZNS, was deutlich wird in den neuesten Untersuchungen von Gehirnen Verstorbener, in denen man eine erhebliche Belastung mit Aluminium gefunden hat. Der Zusammenhang von Aluminium mit Autismus, AD(H)S, chronischen Entzündungen und weiteren Zivilisationskrankheiten ist v. a. durch die Forschungsgruppe von Prof. Chris Exley, Keele University in Staffordshire, gut erforscht. Die Schwierigkeit ist, dass es kein typisches Symptom für eine Schwermetallbelastung gibt, weil solche toxischen Metalle in verschiedenen Bereichen wirken können. Entscheidend ist letztendlich eine fachlich fundierte Abklärung einer möglichen Belastung des Körpers: In der Regel werden eine spezielle Haar-Analyse und der Chelat-Test mit DMPS für die Diagnose eingesetzt.

#### Seminarinhalte:

- Einführung in die Umwelttoxikologie, Biochemie der toxischen Metalle
- Pathologische Mechanismen toxischer Metalle im menschlichen Körper
- Durch toxische Metalle ausgelöste Krankheiten
- Wissenschaftlich fundierte diagnostische Verfahren und therapeutische Optionen

## Kurs 3

### Autoimmunerkrankungen

Wenn das Immunsystem gegen den Körper kämpft

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

Mit dieser Immunreaktion wird versucht, die Ursache, egal welcher Art, auszuschalten und die angerichteten Schäden zu reparieren. Probleme entstehen dann, wenn diese Entzündungsreaktionen nicht mehr zielgerichtet zur Verteidigung dienen, sondern die Integrität des Körpers stört. Ein besonderer Bereich chronischer Entzündungen stellen die Autoimmunreaktionen dar, wenn das körpereigene Immunsystem nicht nur eindringende Bakterien und Viren, sondern auch Teile des Körpers selber attackiert. Die entstehende Entzündung kann in der Folge über unterschiedliche Mechanismen zu einer Zerstörung von Geweben und kompletten Organen führen. Auch die Psyche als möglicher Auslöser spielt eine wesentliche Rolle. Als integrative Vorgehensweise werden die Patienten mit orthomolekularer Medizin, Phytotherapie, Mikrobiologischer und Körper-Therapie behandelt.

#### Seminarinhalte:

- Physiologie und Pathologie des Immunsystems
- Auslöser für Autoimmunerkrankungen
- Diagnostische Optionen und therapeutische Empfehlungen

## Kurs 1

# Long-Covid / PostVax

Die nächste Pandemie kommt bestimmt!

**Was sollte man bei Long-Covid tun? Was bei PostVax? Kann man sich präventiv davor schützen? Auch wenn es hier noch keine gesicherten Studien-Ergebnisse gibt, werden bewährte und konkrete Therapieschemata genannt, mit denen wir zumindest in der Paramed gute Erfahrungen gemacht haben.**

Und leider wurde in der vergangenen Corona-Pandemie in der Öffentlichkeit von Politikern, Journalisten und Virologen praktisch komplett verschwiegen, dass es ein Immunsystem gibt und wir dieses stärken können. Dabei gibt es hunderte wissenschaftliche Studien, die den Nutzen der Nährstoffe Vitamin A, C, D, Selen, Zink und Omega-3 längst unter Beweis

gestellt haben. Und es muss nicht zwingend eine tödliche Pandemie sein. Auch ein eigentlich «harmloser Schnupfen» kann uns beeinträchtigen.

<b>Kurs 1</b>	Paramed AG
<b>MI, 31.5.2023</b>	Haldenstr. 1, 6340 Baar
<b>Kurs 2</b>	Paramed AG
<b>DI, 12.9.2023</b>	Haldenstrasse 1, 6340 Baar
<b>Kurs 3</b>	Paramed AG
<b>DI, 26.9.2023</b>	Haldenstrasse 1, 6340 Baar
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9-17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 280.- (pro Kurstag) (inkl. Kaffeepausen und Getränke) Die Kurstage sind einzeln buchbar oder als Zyklus
<b>Anmeldung</b>	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](http://www.paramed.ch)



## Kurs 2

### Parkinson, MS, Polyneuropathie und Depression

**Parkinson, Multiple Sklerose, Polyneuropathie und Depression sind für Patienten sehr belastende neurologische/psychische Erkrankungen. Und sie nehmen immer mehr zu. Etwa 10% der Bevölkerung nehmen regelmässig Antidepressiva.**

An diesem Seminar-Tag sollen einige Ursachen vorgestellt werden und es wird erklärt, wie man sie erkennen kann. Das Wichtigste aber ist die Frage, ob man etwas tun kann. Hier sollen vor allem die Möglichkeiten der Ernährung und der Nährstofftherapie aufgezeigt werden.

Diese Krankheiten sind nicht einfach zu behandeln – die Polyneuropathie gilt sogar als medizinische Crux. Es gibt jedoch keinen Anlass für einen therapeutischen Nihilismus, wir können etwas tun!

## Kurs 3

### Burnout – eine Modediagnose?

**Burnout gilt in psychologischen oder psychiatrischen Kreisen oft immer noch als Modediagnose, die es eigentlich gar nicht gäbe.**

Es sei eine Erschöpfungsdepression, die entsprechend psychologisch und meist medikamentös behandelt werden müsse. Mit diesem Vorurteil wird hier gründlich aufgeräumt, ohne dass psychische Aspekte negiert werden.

Wir können sehr viel mit Ernährung, Nährstoffen, Hormonen, Bewegung und dem richtigen Umgang mit Genussmitteln tun. Viele geplagte Erschöpfte müssen jahrelang leiden, weil materielle Aspekte viel zu wenig berücksichtigt werden.

In diesem Seminar wird eine Anleitung zu ganzheitlichem Handeln gegeben.

# Leistungsdruck

Der stete und unsichtbare Begleiter

**Druck, das deutsche Wort für Stress, ist ein zweiseitiges Schwert. Während der eine körperlich und psychisch daran leidet, ist Druck für den anderen ein Ansporn.**

Psychologisch betrachtet macht unsere Bewertung den Unterschied aus, ob ein Druckfaktor als positiv, neutral oder gefährdend empfunden wird. Die Hauptziele dieses praxisorientierten Kurstages sind einerseits die Stressprävention, andererseits das Stressmanagement. In der Früherkennung erkunden wir Stressoren, Stressverstärker, mögliche Reaktionen auf Druck und wie diese Elemente zusammenhängen.

In einem zweiten Schritt geht es um Kompetenzen, Fähigkeiten und Ressourcen, die gezielt zur Stressminderung aktiviert und eingesetzt werden können. Dabei erhalten Sie eine Werkzeugkiste zur Selbstreflexion, zur Relaxation und zur Stärkung der Resilienz.

## **Seminar vor Ort:**

Bitte Matte oder Decke mitnehmen

## **Seminar online:**

Bitte Ort wählen, wo es ruhig ist, man sich hinlegen kann und nicht gestört wird

<b>DI, 30.5.2023</b>	Paramed AG Haldenstrasse 1, 6340 Baar
<b>MO, 20.11.2023</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	Baar: CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke) online: CHF 250.–

**Anmeldung** erforderlich  
beschränkte Teilnehmerzahl  
Forum Komplementärmedizin,  
Solothurn – Telefon 032 626 31 70



## **Lara Mandioni**

Dipl. Potentialcoach, Expertin für Mental Training, Trauma & Comeback im Leben und Sport, schamanisch Wirkende, Erwachsenenbildnerin  
[www.laramandioni.ch](http://www.laramandioni.ch)  
[www.keenonsports.ch](http://www.keenonsports.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, 13.6.2023** Paramed AG  
Haldenstr. 1, 6340 Baar

**DO, 29.6.2023** SAKE Bildungszentrum AG,  
Scheibenstr. 20, 3014 Bern

**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 und  
Kiefer-Körper Balance®  
[www.praxis-hologramm.ch](http://www.praxis-hologramm.ch)  
[www.holoart-swiss.ch](http://www.holoart-swiss.ch)

# Sehr sanfte Entspannung der Kiefermuskulatur (Aufbaukurs)

und ihre symptomatischen Auswirkungen auf den gesamten Körper

## Kiefer-Körper Balance® Kurzbehandlungen (5–20 Minuten) in der therapeutischen Praxis.

Im Zentrum des Aufbaukurses der Selbsthilfe- und Therapietechnik Kiefer-Körper Balance® stehen kurze und rein äusserliche Berührungsabfolgen der Kaumuskelatur und der Kiefergelenke. Sie werden in der Behandlung angewandt, wenn die Symptomatik bereits bekannt ist, zum Bsp. Probleme des Kiefers, der Schultern oder der HWS, Kopfschmerzen oder ein älteres Schleudertrauma. Konzipiert für die Praxis als kurze und ggf. zusätzliche Behandlungseinheit. Die Kiefer-Körper Balance® ist eine Weiterentwicklung der RESET Technik.

## Seminarinhalte:

- Symptomspezifische Kurzbehandlungen auf Grundlage des Kiefer-Körper Balance® Basiskurses
- Wasser- und wichtige Nähstoffhaushalte unter Stressbedingungen
- Einfluss und Balance von elektr. mag. Störfeldern
- Meridianbezogene Sichtweise auf Kieferverspannungen
- Kurze thematische Wochenbalancen

<b>DI, 19.9.2023</b>	Paramed AG Haldenstr. 1, 6340 Baar
<b>FR, 22.9.2023</b>	SAKE Bildungszentrum AG, Scheibenstr. 20, 3014 Bern
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke)
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



### Andreas Paul Bryner

Eidg. dipl. Komplementär Therapeut (Kinesiologie), Praxisinhaber, Instruktor RESET und Kiefer-Körper Balance®  
[www.praxis-hologramm.ch](http://www.praxis-hologramm.ch)  
[www.holoart-swiss.ch](http://www.holoart-swiss.ch)

# Koreanische Ohrentherapie

Das wirkungsvolle Mikroreflexsystem

**Die koreanische Ohrentherapie (auch bekannt als E-Chim) ist ein sehr wirkungsvolles Mikroreflexsystem, das zur Behandlung aller modernen Krankheiten und Störungen eingesetzt werden kann, für die auch die Körperakupunktur verwendet wird.**

Die koreanische Ohren-Akupressur kann als eigenständige Methode, in Verbindung mit der koreanischen Handtherapie oder anderen komplementären Methoden angewendet werden.

## Seminarinhalte:

- Eine Einführung in die Aurikulotherapie
- Die Geschichte der Aurikulotherapie
- Mechanismen, die der Aurikulotherapie zugrunde liegen
- Anatomie des Ohres
- Aurikuläre Diagnosetechniken – visuell und manuell
- Aurikuläre Behandlungstechniken
- Die Bedeutung des 4-Punkte-Protokolls

Jeder einzelne Punkt hilft bei einer Vielzahl von Problemen, aber in Kombination können sie zu einer Verbesserung von Blutzirkulation, Verdauung, emotionalem Ausgleich, Qualität des Schlafs und Energiefluss führen.

**MI, 14.6.2023** Paramed AG  
Haldenstr. 1, 6340 Baar

**FR, 10.11.2023** 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



## Edith Heidelberger

Acupuncturist, Reflexologist,  
Tuina Master Practitioner, Lic.Ac,  
MIIR, ART, AOR (Member of the  
Association of Reflexologist)  
ITEC/BHTEC  
[www.edithheidelberger.com](http://www.edithheidelberger.com)

# Essstörungen

Wenn die Nahrungsaufnahme zum Stress wird

**Essstörungen sind durch eine krankhafte Beschäftigung mit der Ernährung und ein auffälliges Essverhalten gekennzeichnet. Sie werden in Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, Binge Eating Störung sowie atypische Essstörungen eingeteilt.**

Menschen mit Orthorexie blicken auf Pommes- und Pizza-Esser mitleidig herab: Mit Reformhaus-Kost und Bio-Lebensmitteln meinen sie, wesentlich besser vor Krankheiten geschützt zu sein. Durch eine starke, positive Haltung gegenüber dem eigenen Körper können wir zukünftig immun gegen schädigende und kontraproduktive Diät- und Ernährungsratschläge werden und achten stattdessen viel mehr auf die eigene Lebensqualität. Je schneller eine Behandlung einsetzt, desto kleiner ist die Gefahr eines chronischen Verlaufes. Erfahren Sie in

diesem spannenden Seminar, wie Sie Ihre Ernährung nach den Prinzipien der ganzheitlichen Ernährungslehre einfach umstellen und weiterempfehlen können.

## Seminarinhalte:

- Ganzheitliche Ernährungsprinzipien bei Unter- und Übergewicht
- Welche Gesundheitsgefahren gehen wirklich von Unter- und Übergewicht aus?
- Welchen Einfluss hat Ernährung, Bewegung und Stress tatsächlich auf die Gewichtsregulation?
- Wie sieht mein eigenes, gesundes Körpergewicht in Wirklichkeit aus?
- Erläuterung aktueller Erkenntnisse aus Motivationspsychologie und Hirnforschung
- Praxisorientierte Ernährungsempfehlungen bei Essstörungen und viele weitere einfache Alltagstipps

<b>DO, 15.6.2023</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 250.–
<b>Anmeldung</b>	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](http://www.praxis-barmet.ch)

# Ernährungsbegleitung in der Naturheil- und Therapie-Praxis

... kurz und knackig umgesetzt

**Ernährungstherapie ist eine der wirkungsvollsten Therapien überhaupt. Vorausgesetzt, wir können unsere Kunden dafür begeistern und sie für die Umsetzung motivieren und begleiten.**

Da das Thema Ernährung unerschöpflich ist und immer wieder neue Trends auftauchen, dürfen wir uns in der Ernährungstherapie auf die wichtigen Grundlagen stützen. Die Kunst der Ernährungstherapie besteht darin, zu motivieren, immer wieder zu reflektieren und die Freude am Essen wieder zu erwecken.

## Sie erhalten in diesem Kurs

- Eine mögliche Anleitung, um eine Ernährungsberatung einfach in Ihren Therapie-Alltag einfließen zu lassen (ohne Nahrungsergänzungsmittel).
- Wirkungsvolle und einfache Tools, um den Ernährungsstatus Ihres Klienten schnell zu ermitteln – unabhängig seiner Ernährungsform.
- Einfache und alltagstaugliche Tipps und Tricks, um Ihre Klientin zu motivieren und in die Umsetzung zu bringen.
- Übungen zur Auswertung einer Ernährungsberatung und umfassende Unterlagen.
- Das Wichtigste aus der Ernährungswissenschaft wird mit den traditionellen Medizinsystemen TEN, TCM, Ayurveda verknüpft.

Der Kurs ist darauf ausgerichtet, dass die Kunden unmittelbar mit wenigen, sehr effektiven und über viele Jahre erprobten Massnahmen unterstützt und begleitet werden können.

<b>MO, 19.6.2023</b>	online via Zoom
<b>MO, 4.9.2023</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 250.–
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Cécile Künzli-Zangger**  
Dipl. Naturheilpraktikerin TCM,  
Dozentin für Ernährung West/TCM,  
Integrative Ernährungsexpertin  
nach Dr. Claudia Nichterl  
[www.praxis-kuenzli.ch](http://www.praxis-kuenzli.ch)

# Klare Grenzen setzen

Nein sagen auf positive und lösungsorientierte Art  
Wie Sie sich gewinnend abgrenzen

## Werden Sie Pilot: In Ihren Zielen und Bedürfnissen. 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 & 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

<b>MI, 21.6.2023</b>	online via Zoom
<b>DO, 31.8.2023</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 250.–
<b>Anmeldung</b>	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](http://www.btco.ch)



# Freundschaft schliessen mit sich selbst

Freundlichkeit und Fürsorge uns selber gegenüber

**Studien haben ergeben, dass 80% der Menschen anderen freundlicher und mitfühlender begegnen als sich selber. Somit sind wir vielleicht selber, sicher aber etliche unserer Klientinnen und Klienten, mit dieser Thematik konfrontiert.**

Wie wäre es, wenn wir uns selber eine gute Freundin, ein guter Freund wären und uns mit Wohlwollen und Fürsorge begegnen – gerade auch in herausfordernden Zeiten? An diesem Seminar steht Ihre Beziehung mit sich selbst im Mittelpunkt. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, um die Freundschaft mit sich selber zu verstärken – ein Geschenk für sich selber und für alle, die mit Ihnen in Kontakt sind.

## Seminarinhalte:

- Selbstmitgefühl
- Den inneren Kritiker zum Verbündeten machen
- Sich selber Wertschätzen
- Eigene Grenzen erkennen, respektieren bzw. setzen
- Eigene Ressourcen entdecken und stärken
- Viele praktische Übungen und Meditationen

<b>MI, 28.6.2023</b>	online via Zoom
<b>MI, 15.11.2023</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 250.–
<b>Anmeldung</b>	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](http://www.leuchtstern.ch)

# Ganzheitliche Ernährung bei Rheuma und Osteoporose

## Schmerzfrei durch Ernährung

**Der Begriff Rheumatismus beschreibt rund 80 verschiedene schmerzhafte Krankheiten am Bewegungsapparat, d. h. an den Gelenken, Muskeln, Sehnen und Bändern.**

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 helfen mit, Osteoporose vorzubeugen. Wie viel Kalzium braucht es wirklich? Wie steht es mit den Milchprodukten? Wie empfehlenswert sind Fischölkapseln bei Rheumalerkrankungen? Diese und weitere interessante Fragen werden in diesem Seminar beantwortet. Nach dem Kurs können Sie Ihre Ernährung nach den Prinzipien der ganzheitlichen Ernährungslehre einfach umstellen und weiterempfehlen.

### Seminarinhalte:

- Ganzheitliche Ernährungsprinzipien bei Rheuma und Osteoporose
- Milchprodukte und Kalzium
- Omega-3-Fettsäuren und Co.
- Wichtige Nährstoffe und Supplemente
- Der Darm und Rheuma
- Praxisorientierte Ernährungsempfehlungen bei Rheuma und Osteoporose sowie viele weitere einfache Alltagstipps

<b>FR, 25.8.2023</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9-17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 250.-
<b>Anmeldung</b>	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](http://www.praxis-barmet.ch)

# Aromatherapie für Einsteiger

Pure Pflanzenkraft für Körper, Geist und Seele

**Haben Sie Lust, mit mir auf eine Duftreise zu gehen? Tauchen Sie ein in die wunderbare Welt der ätherischen Öle. Sie erfahren viel Spannendes über den Ursprung, die Wirkung und der praktischen Anwendung der wichtigsten Öle.**

Wenn man sich auf die Aromareise macht, gibt es zu Beginn viele Fragen. Was genau sind ätherische Öle? Wo kann man sie einsetzen? Welche Wirkung haben sie?

Welche wichtigen Komponenten braucht es dazu? Was muss man bei der Anwendung von ätherischen Ölen besonders beachten?

Gerne bin ich Ihre Aromaführerin und wir machen uns gemeinsam auf den Weg, um den Dürften auf die Spur zu kommen. Erfahren Sie zudem mehr über die Kunst des Mischens, von Basis- bis zu Herznoten, die Ebenen für Körper, Seele und Geist. Wir mischen die Kostbarkeiten der Natur zusammen, so können Sie Ihr gelerntes Wissen gleich in die Tat umsetzen und die wunderbare Aromawelt mit nach Hause nehmen.

Ich freue mich auf einen Duft-Tag mit Ihnen.

<b>MI, 6.9.2023</b>	Paramed AG Haldenstr. 1, 6340 Baar
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9-17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 280.-
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Silvie Heiniger**  
Aromatologin,  
Mitarbeiterin Aromalife,  
Inhaberin von Aroma-Garten

# 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 evtl. 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](http://www.grund-hps.ch)

**DO, 26.10.2023** 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

# Nahrung fürs Blut

Eisen, Vitamin B12, Folsäure und Co.

## Ganzheitliche Ernährung für genügend Blutnährstoffe in der chinesischen und westlichen Ernährungslehre.

Eisenmangel ist ein grosses Thema. Genauso wichtig und oft im Mangel sind auch Vitamin B12 und Folsäure. Was kann ich mit der Ernährung tun, um gute Blutwerte zu erreichen und mich fit und vital zu fühlen? Wo ist Eisen, Vitamin B12 und Folsäure enthalten und trifft ein Mangel nur Vegetarier/innen? Mit welchen Nahrungsmitteln kann ich mein Blut «lebendig» halten? Das Seminar ist gespickt mit vielen einfachen, umsetzbaren Alltagstipps für Sie und Ihre Klienten. Sie lernen, Ihre Ernährung nach den Prinzipien der ganzheitlichen Ernährungslehre einfach umzustellen und weiterzuempfehlen. Sie kennen die ganzheitlichen Ernährungsempfehlungen zur Unterstützung der Blutnährstoffe.

## Seminarinhalte:

- Ganzheitliche Ernährung für genügend Blutnährstoffe
- Mangelausgleich mit der richtigen Ernährung
- Eisen, Vitamin B12, Folsäure und Co.
- Was braucht es, um sich fit zu fühlen?
- Sinn und Unsinn von Supplementen
- Viele weitere einfache Alltagstipps

<b>MI, 8.11.2023</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 250.–
<b>Anmeldung</b>	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](http://www.praxis-barmet.ch)

# Gesundes Immunsystem

## Aktives Abwehrsystem

**Ein gesundes Immunsystem ist für uns Menschen unabdingbar. Wir müssen täglich darauf achten, dass wir unser Immunsystem trainieren und fordern.**

Wenn wir dies nicht beachten, überlassen wir die Kraft des Abwehrsystems dem Zufall. Demzufolge ist es spannend, die Werkzeuge in die Hand zu bekommen, wie wir unser Immunsystem aufbauen, stärken und unterstützen. Das Immunsystem sollte spätestens ab der Lebensmitte ein wichtiges Thema für uns alle sein.

Sie lernen in diesem Seminar, wie wir dies aus verschiedenen Gesichtspunkten angehen können und unser Abwehrsystem stärken. Sie erhalten auch das Wissen, wie es im täglichen Umfeld in unser Leben eingebaut werden kann. Immunsystem gut – vieles gut!

<b>MI, 22.11.2023</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	halber Tag, 13.30–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 100.–
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Tony Schläppi**

Eidg. dipl. Drogist, Fachexperte und  
Fachreferent für Naturheilmittel

# Herbstkräuter und Herbstkuren

Energieaufbau und -Stärkung mit tonisierenden Kräutern und Ernährung

**Der Herbst ist die ideale Zeit, um den Körper zu kräftigen, das Immunsystem zu stärken und Energie aufzubauen. Nun ist die Natur in der Fülle mit reifen Früchten, Samen, Pilzen und Wurzeln.**

Nicht nur in der traditionellen chinesischen Medizin werden seit altersher gerade jetzt energiestärkende Pilze, Beeren, Wurzeln und Stärkungsmittel, oft als Adaptogene bezeichnet, in die tägliche Ernährung integriert. Hiermit können chronischer Müdigkeit, Burn-out, Mangelkrankungen und so mancher daraus resultierenden Folgeerkrankung wie Schwäche des Bindegewebes, des Bewegungsapparates, aber auch des Immunsystems vorgebeugt und diese behandelt werden, um fit und leicht durch den Winter zu kommen.

In diesem Seminar werden manche dieser altbewährten Kräuter, Pilze, Wurzeln und Rezepturen sowie entsprechende Kurmöglichkeiten vorgestellt.

**DO, 23.11.2023** 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.naturalmedizin.ch](http://www.naturalmedizin.ch)

## **Forum Komplementärmedizin**

Untere Steingrubenstrasse 3

4500 Solothurn

032 626 31 70

[seminare@forum-cam.ch](mailto:seminare@forum-cam.ch)

[www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)