



FORUM
KOMPLEMENTÄR
MEDIZIN

SEMINARE 2024

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 2024 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 2024

Motivation bewegt!

DI, 16.4.2024, Baar
FR, 8.11.2024, online Seite 5

Darmgesundheit

MI, 17.4.2024, online Seite 6

Chronische Entzündungen

DI, 19.11.2024, online Seite 6

Das glückliche Herz

DO, 18.4.2024, online
MI, 25.9.2024, Baar Seite 7

Frauenheilkunde integrativ

DI, 23.4.2024, Baar Seite 8

Frühlingskräuter und Frühjahrskuren

FR, 26.4.2024, online Seite 9

Mitochondrien sind nicht alles...

MI, 24.4.2024, Baar Seite 10

Stress und Mikrobiom

DI, 28.5.2024, Baar Seite 11

Orthomolekulare Medizin – Update 2024

MI, 23.10.2024, Baar Seite 11

FaceYoga

MO, 29.4.2024, online
MO, 28.10.2024, online Seite 12

Schwangerschaft und Stillzeit

DI, 30.4.2024, Baar
MO, 23.9.2024, online Seite 13

So bleiben Ihre Augen fit!

DI, 14.5.2024, Baar
DO, 24.10.2024, Olten Seite 14

Koreanische Handtherapie

MI, 15.5.2024, Baar
DO, 17.10.2024, Olten Seite 15

Diabetes, Demenz, Eisenmangel und Fettstoffwechsel

MI, 22.5.2024, Baar Seite 16

Parkinson, MS, Polyneuropathie und Depression

DI, 11.6.2024, Baar Seite 17

Das Sixpack für's Immunsystem

DI, 22.10.2024, Baar Seite 17

Allergien und Intoleranzen

DO, 23.5.2024, online
DI, 3.9.2024, Baar Seite 18

Emotionale, mentale und körperliche Stärke

MI, 5.6.2024, Baar
DO, 14.11.2024, online Seite 19

Veranstaltungsübersicht 2024

Das Immunsystem stärken mit Musik-Kinesiologie

DO, 6.6.2024, Olten Seite 20

Tanz der Hormone

MO, 10.06.2024, online
DO, 26.09.2024, Olten Seite 21

Sanfte Linderung des Schnarchens ohne Hilfsmittel

DO, 13.6.2024, Bern
MI, 11.9.2024, Baar Seite 22

Weg mit dem Speck

DO, 20.6.2024, online Seite 23

Mut zur Antwort mit klaren Worten

MO, 17.6.2024, online
DO, 29.8.2024, online Seite 24

Wege der Achtsamkeit im Arbeitsalltag

DI, 27.8.2024, Baar
MO, 4.11.2024, online Seite 25

EFT Klopfakupressur

MI, 28.8.2024, online
MO, 11.11.2024, online Seite 26

Selbsthypnose

DO, 5.9.2024, Olten Seite 27

Das Leben leben, welches man haben will

FR, 6.9.2024, Olten Seite 28

Darmalarm – der Darm und seine Gesundheit

DI, 17.9.2024, online Seite 29

Herbstkräuter und Herbstkuren

FR, 18.10.2024, online Seite 30

Immunsystem und Long Covid

DO, 7.11.2024, online Seite 31

Motivation bewegt!

Kraftquelle für Veränderung, für innere und äussere Entwicklung

«Eine mächtige Flamme entsteht aus einem winzigen Funken» schrieb Dante Alighieri. Die Motivation ist diese funkelnde Energie, die ein Mensch für Entscheidungen, Handlungen, für die Erfüllung von Träumen oder Zielen bereit stellt.

Im Alltagsstress begegnen wir täglich Erzeuger von Dysbalance und Stagnation: Ess-, Schlaf- und Bewegungsgewohnheiten oder auch Denk- und Verhaltensmuster. Wie brechen wir den Teufelskreis? Wie setzen wir uns in Bewegung?

Der Kurstag geht auf die Entdeckung der Motivationsquellen und zeigt auf, wie man diese nähren und zielführend kombinieren kann.

Teil davon ist auch das Erkennen von Motivationsstörungen (Schweinehund) und die Anwendung von Lenkungsmassnahmen wie die Selbsterkundung, die Bewusstwerdung und die neuronale Umprogrammierung. Thematisiert werden hierbei auch die Grenzen der Motivationspraxis im therapeutischen Kontext.

Für Onlineseminar – Räumlichkeiten:

Suche einen Ort aus, wo du dich hinlegen kannst und es ruhig ist.

DI, 16.4.2024	Paramed AG Haldenstrasse 1, 6340 Baar
FR, 8.11.2024	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



Lara Mandioni

Dipl. Potentialcoach, Expertin für Mental Training, Trauma & Comeback im Leben und Sport, schamanisch Wirkende, Erwachsenenbildnerin
www.laramandioni.ch
www.keenonsports.ch

Kurs 1

Darmgesundheit

Zusammenhänge, Erhaltung und Sanierung

Die Gesundheit der Menschen liegt im Darm verborgen. Dieser schon sehr alte Spruch ist aktueller denn je.

Denn der Darm enthält ca. 80% unseres Immunsystems und steht damit im Zusammenhang mit vielen Erkrankungen wie Allergien, Hautproblemen, immer wiederkehrenden Infekten und vieles mehr. Unser Mikrobiom ist sogar in der Lage, unsere Emotionen zu steuern und kann an depressiven Zuständen beteiligt sein.

Sie erfahren in diesem Seminar, wie der Darm gesunderhalten werden kann und welche Möglichkeiten der Komplementärmedizin für eine Darmsanierung bestehen.

Kurs 2

Chronische Entzündungen

Vorbeugen und behandeln

Bei der Entstehung vieler Zivilisationserkrankungen, wie z. B. dem metabolischen Syndrom, Arteriosklerose, rheumatische Erkrankungen, etc. sind chronische Entzündungen massgeblich beteiligt.

Die Entzündungsreaktionen können zu strukturellen Veränderungen führen und viele Beschwerden begünstigen. Dabei handelt es sich oft um stille Entzündungen, die symptomlos ablaufen und im Untergrund unsere Organe schädigen.

Sie erhalten in diesem Seminar viele wertvolle Tipps und Anregungen, wie Sie der Entstehung von chronischen Entzündungen mit Hilfe der Komplementärmedizin vorbeugen und sie behandeln können.

Kurs 1

MI, 17.4.2024 online via Zoom

Kurs 2

DI, 19.11.2024 online via Zoom

Dauer halber Tag, 13.30–17 Uhr

Kosten CHF 100.– (pro Seminar)

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



Tony Schläppi

Eidg. dipl. Drogist, Fachexperte und
Fachreferent für Naturheilmittel

Das glückliche Herz

Liebe – Verbundenheit – Gelassenheit

Das Herz nimmt in vielen Weisheits-traditionen eine wichtige Stellung ein.

Als bei einer Studie über die Wirkung von Meditation und Mitgefühlspraxis Mönche an Messgeräte angeschlossen wurden, amüsieren sie sich sehr: Sie fanden es ausgesprochen lustig, dass Wissenschaftler, die den Geist erforschen wollten, Elektronen an ihrem Kopf und nicht an ihrem Herzen befestigten.

Immer mehr ist jedoch der modernen Wissenschaft bewusst, wie wichtig unser Herzzentrum für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist. An diesem Seminar lernen Sie verschiedene Möglichkeiten, um positiv auf Ihr Herz einzuwirken und dadurch gelassener, glücklicher und gesünder leben zu können.

Seminarinhalte:

- Die vier Herzqualitäten
- Herzratenvariabilität
- Das Herz als Entscheidungshilfe
- Viele praktische Übungen und Meditationen für ein glückliches Herz

DO, 18.4.2024	online via Zoom
MI, 25.9.2024	Paramed AG Haldenstrasse 1, 6340 Baar
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



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

Frauenheilkunde integrativ

Frauenleiden natürlich behandeln

In der Frauenheilkunde gibt es viele Beschwerden, die sich mit Möglichkeiten der konventionellen Medizin oft nicht nachhaltig behandeln lassen – das muss nicht sein.

Wir haben in der Naturheilkunde sehr viele Möglichkeiten, Frauenbeschwerden wie z. B. Symptome der Menopause und wiederkehrende Infekte natürlich und nachhaltig zu behandeln. Aber auch gynäkologische Krebserkrankungen können mit Mitteln der Natur unterstützt und evtl. Nebenwirkungen der konventionellen Therapie gelindert werden.

Seminarinhalte:

- Vermittlung eines erweiterten Wissens um die Möglichkeiten, mit naturheilkundlichen Mitteln und Methoden Beschwerden in der Frauenheilkunde zu behandeln.
- Praktische Beispiele und Übungsfälle (gern auch eigene «Knacknüsse») sollen anregen, das Gelernte anzuwenden.

DI, 23.4.2024	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



Teelke Beck, Dr. med.
Fachärztin Gynäkologie und
Geburtshilfe, Brustspezialistin,
Senor Breastsurgeon DKG,
MA Komplementärmedizin

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 be-

seitigen 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.



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

FR, 26.4.2024 online via Zoom

Dauer 1 Tag, 9–17 Uhr

Kosten CHF 250.–

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

Kurs 1

Mitochondrien sind nicht alles, aber ohne Mitochondrien ist nichts ...

Zentral für die normale Funktion des menschlichen Organismus ist eine ausreichende Produktion von ATP in jeder einzelnen Zelle.

In der heutigen Zeit gibt es eine Vielzahl von negativen Faktoren, die zu einer erheblichen Reduktion der mitochondrialen Energieversorgung führen können und ohne deren Normalisierung ein Therapieerfolg wesentlich erschwert wird. Zudem zeigt sich, dass die Funktion der Mitochondrien weit mehr als nur die blosse Produktion von ATP betrifft. Sie sind auch ein zentraler Faktor der viralen Abwehr.

Lernen Sie die Grundlagen der mitochondrialen Energieproduktion und die Vernetzung der Mitochondrien im Körper kennen, sowie deren

pathologischen Zustände und die dadurch ausgelösten Symptome und Krankheiten. Sie sind in der Lage, diagnostische Verfahren zu interpretieren, therapeutische Empfehlungen abzuleiten und individuelle therapeutische Massnahmen situationsbezogen anzuwenden.

Seminarinhalte:

- Anatomie und Physiologie der Mitochondrien; Vernetzte Funktion im Organismus
- Systematik der Entstehung und des Ablaufes von Mitochondriopathien
- Symptome und Krankheiten, die durch gestörte Energiegewinnung entstehen
- Diagnostische Möglichkeiten und therapeutische Optionen – v.a. aus dem Bereich orthomolekulare Medizin, Phytotherapie und Ernährung

Kurs 1	Paramed AG
MI, 24.4.2024	Haldenstrasse 1, 6340 Baar
Kurs 2	Paramed AG
DI, 28.5.2024	Haldenstrasse 1, 6340 Baar
Kurs 3	Paramed AG
MI, 23.10.2024	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

Stress und Mikrobiom – Wie kann ich meine Resilienz stärken?

Stress und Burnout betreffen in der heutigen Zeit zunehmend mehr Menschen. Im Alltag werden diese viel zu häufig allein auf der psychologischen Seite betrachtet im Sinne eines Überforderungssyndroms bei einem Missverhältnis der eigenen Fähigkeiten in Bezug auf die vom Beruf oder Alltag gesetzten Anforderungen.

Dabei wird nicht beachtet, dass durch übermässig andauernde Stressbelastung die sogenannte neuro-humorale Achse überlastet und vor allem die Nebenniere bezüglich ihrer Kapazität für die Produktion von Cortisol und/oder Adrenalin sowie Noradrenalin in Mitleidenschaft gezogen wird. Weiterhin beeinflusst chronischer Stress auch andere Organsysteme und hier steht das Mikrobiom im Vordergrund, gut erklärbar durch die Darm-Hirn-Achse. All diese Erkenntnisse fasst man heute unter dem Fachbegriff PNEI (Psycho-Neuro-Endokrino-Immunologie) zusammen. Aufgrund dieser Fakten sollte die Behandlung von Patienten mit Stressproblemen oder Burn-Out ganzheitlich erfolgen und neben der psychologischen Therapie auch eine Korrektur der körperlichen Störungen beinhalten.

In diesem Seminar werden diese Vernetzungen und mit Schwerpunkt die Darm-Hirn-Achse bearbeitet. Diagnostische Optionen und daraus abgeleitete therapeutische Massnahmen werden beschrieben, so dass Sie in die Lage versetzt werden, Patienten problembezogen zu beraten und die Resilienz durch geeignete therapeutische Massnahmen zu stärken.

Kurs 3

Orthomolekuläre Medizin – Update 2024

Die orthomolekulare Medizin ist ein komplementärmedizinisches Therapiekonzept, welches nicht auf ein krankes Organ(system) zielt, sondern vielmehr einen ganzheitlichen und kausalen Einsatz von Mikronährstoffen im Sinne eines integrativen Therapiekonzeptes verfolgt.

Wichtig für das Verständnis der orthomolekularen Medizin (OM) ist, dass sowohl physiologische/adjuvante als auch pharmakologische höhere Dosen von Mikronährstoffen zur Prävention und Behandlung chronisch-degenerativer Erkrankungen Anwendung finden. Es geht um die biochemische Individualität eines jeden Falles und bedingt somit ein vernetztes Denken. Laborgestützte und individuell zusammengestellt Mikronährstoffmischungen, kombiniert mit sekundären Pflanzenstoffen sind die zentralen Pfeiler der modernen orthomolekularen Medizin.

In diesem Seminar werden die Teilnehmer/innen auf den Wissensstand 2024 gebracht, um die aktuellsten Erkenntnisse in zukünftige Therapiepläne einfliessen lassen zu können. Neue Optionen der Labordiagnostik und Studien werden vermittelt, um ein problembasiertes individuelles Behandeln zu ermöglichen.

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, Natel, Teelöffel, Strohhalm, Wasser oder Tee / Haut und Lippen sollen gut genährt und nicht trocken sein

MO, 29.4.2024 online via Zoom

MO, 28.10.2024 online via Zoom

Dauer 1 Tag, 9-17 Uhr

Kosten CHF 250.-

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



Chantal Arnold

FeelGood & YogaForFace Coaching,
Lujong Yogatrainerin, TTM-
Tibetische Medizinterapeutin,
Darmgesundheitsexpertin
www.chantalarnold.ch

Schwangerschaft und Stillzeit

Spannende Kombinationen mit Mikronährstoffen und Pflanzenkraft

Eine Schwangerschaft ist ein Wunder. Damit eine Schwangerschaft zu Stande kommt müssen sehr viele Faktoren gleichzeitig stimmen.

Das Wunder kann nicht erzwungen werden. In vielen Fällen kann mit Mikronährstoffen die Ausgangslage jedoch so verbessert werden, dass das Wunder eher eintritt. Dabei geht es nicht ausschliesslich um die Mütter, sondern auch um die Väter. Das Seminar soll die Palette der Möglichkeiten der Mikronährstoffe für Paare mit Kinderwunsch aufzeigen. – Wie supplementiere ich in der Schwangerschaft? Auch dieser Frage gehen wir auf den Grund.

Im zweiten Teil widmen wir uns der Stillzeit und den damit verbundenen Themen wie Milchstau, postnatale Depression, Zahnen und den häufigsten Kindererkrankungen (Win-

deldermitis, Fieber, Husten etc.). Sie lernen die spannenden Frischpflanzentüchlein und Frischpflanzenöle kennen. Auch Aromatherapie ist bei diesen Themen wunderbar geeignet. Sie lernen 3 bis 5 ätherische Öle kennen, welche die Therapie unterstützen.

Lernziele:

- Sie kennen 3 Mikronährstoffe, die in der Stillzeit wichtig sind.
- Sie erfahren die Anwendung eines Frischpflanzentüchleins.
- Sie kennen den Unterschied zwischen Aromaölen und Aromatherapie.

DI, 30.4.2024 Paramed AG
Haldenstrasse 1, 6340 Baar

MO, 23.9.2024 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



Christina Sommer
Drogistin, Fachreferentin,
Erwachsenenbildnerin
www.ebi-pharm.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)

DI, 14.5.2024 Paramed AG
Haldenstrasse 1, 6340 Baar

DO, 24.10.2024 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

Koreanische Handtherapie

Das Spiegelbild des Körpers

Die koreanische Handtherapie (KHT) ist eine relativ junge Methode innerhalb der jahrtausendealten traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und deren ganzheitlichen Therapieformen.

Begründet wurde die KHT durch Professor Tae-Woo Yoo in Seoul, nachdem er alle projizierten Meridiane, Stimulationspunkte und Organe des Körpers auch auf der Hand definieren konnte. Die KHT kennt vier bis fünf Stufen. Dieser Workshop beschränkt sich auf die erste Stufe, die sogenannte somatotopische Methode.

Seminarinhalte:

- Sie lernen in diesem Workshop, akute Schmerzen von aussen zu lindern, also ohne Einnahme von Medikamenten oder Heilkräutern.
- Sie kennen die wichtigsten Akupunkturpunkte auf der Hand und können sie benennen.
- Sie sind fähig, die Methode der koreanischen Handtherapie nicht nur bei sich selbst anzuwenden, sondern auch bei Ihren Klienten.

MI, 15.5.2024 Paramed AG
Haldenstrasse 1, 6340 Baar

DO, 17.10.2024 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

Kurs 1

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 kontrolliert 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.

Kurs 1	Paramed AG
MI, 22.5.2024	Haldenstrasse 1, 6340 Baar
Kurs 2	Paramed AG
DI, 11.6.2024	Haldenstrasse 1, 6340 Baar
Kurs 3	Paramed AG
DI, 22.10.2024	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

Parkinson, MS, Polyneuropathie und Depression – Jetzt geht's an die Nerven!

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

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 Interventionsstudi-

en 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!

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.

DO, 23.5.2024	online via Zoom
DI, 3.9.2024	Paramed AG Haldenstrasse 1, 6340 Baar
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



Cécile Künzli-Zanger

Dipl. Naturheilpraktikerin TCM,
mit eidg. Diplom, Dozentin für
Ernährung West/TCM, Integrative
Ernährungsexpertin nach
Dr. Claudia Nichterl
www.praxis-kuenzli.ch

Emotionale, mentale und körperliche Stärke

«Eigene Ressourcen nachhaltig stärken»

Bei vollen Kräften zu sein und dies auf Dauer zu bleiben bedingt, dass wir nicht nur körperlich gesund, fit und gestärkt, sondern auch emotional stabil und mental im Ausgleich sind, sowie gekonnt unsere Stärken nutzen.

Dann können wir unser Potenzial ausschöpfen, unserer Berufung folgen und leichter, gelassener und achtsamer unseren Lebens- und Therapiealltag gestalten. So treten wir auch Aufgabenstellungen, Herausforderungen oder gar Schicksalen kohärenter, zentrierter und resilienter entgegen.

Lernziele:

Sie...

- verstehen, dass Gesundheit viel mehr ist, als das bloße Ausbleiben von Krankheit und Gebrechen
- bauen inneres Gleichgewicht, Stabilität, Halt und Kräfte auf
- erhalten Werkzeug und Techniken, um die eigenen Ressourcen auf emotionaler, mentaler und körperlicher Ebene zu schulen und zu stärken, in Ihrem Therapiepraxisalltag anzuwenden und Ihren Klientinnen und Klienten entsprechend weiterzuvermitteln.

MI, 5.6.2024 Paramed AG
Haldenstrasse 1, 6340 Baar

DO, 14.11.2024 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](http://www.emr.ch/therapeut/brigitte.fuxmeyer)

Das Immunsystem stärken mit Musik-Kinesiologie

Die Welt ist Klang!

Wir als Personen (personare = hindurch-tönen) gehen mit bestimmten Themen in Resonanz; je nachdem, wie wir gestimmt sind. Sind wir verstimmt, schwächt unser Immunsystem. Disharmonien jeglicher Art bewirken Chaos im gesamten Energiesystem Mensch. Chaos = Krankheit / Ordnung = Gesundheit.

So nutzt die Musik-Kinesiologie (MK) die Strukturelemente der Musik (Lebens-Rhythmus – Lebens-Melodie – Lebens-Harmonie), um unser Immunsystem zu stärken, Stress abzubauen und im energetischen Sinne gezielt Heilungsimpulse zu setzen. Denn Klänge wirken unmittelbar über das Ohr (und dessen Nervenverbindungen zum Gehirn) auf den gesamten Organismus.

Themen:

- Einführung in die MK inkl. Erlernen einfacher kinesiologischer Vortests
- Erfahren des eigenen Lebensstons
- Erkennen des eigenen Biorhythmus
- Die Beziehung von Körperenergetik und Musik
- Die Resonanz zwischen den 12 Dur- und Moll-Tonarten sowie den 12 Grundsalzen der Biochemie nach Dr. Schüssler
- Aktives Musikhören zur Stärkung des Immunsystems

Für diesen Kurs sind keine musikalischen Grundkenntnisse erforderlich.

DO, 6.6.2024 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



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

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, 10.6.2024 online via Zoom

DO, 26.9.2024 Hotel Olten
Bahnhofstrasse 5, 4600 Olten

Dauer 1 Tag, 9–17 Uhr

Kosten Olten: CHF 280.–
(inkl. Kaffeepausen und Getränke)
online: 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

Sanfte Linderung des Schnarchens ohne Hilfsmittel

Durch sanfte und ausschliesslich äusserliche Stimulation

Versuchen Sie durch sanfte äusserliche Berührungen das Schnarchen zu lindern, bevor Sie sich für HNO-Untersuchungen, Hilfsmittel oder gar Operationen entscheiden.

Die Selbsthilfetechnik Anti-Schnarch-Balance® kann über leichte und rein äusserliche Berührungen der Hals- und Kieferregion zur Linderung des Schnarchens führen. So können selbst Atemaussetzer (Apnoe) reduziert werden. Die Anti-Schnarch-Balance® wurde auf Basis der Kiefer-Körper-Balance® Technik entwickelt und findet ausschliesslich durch äusserliche Berührungen statt.

Seminarinhalte:

- Zusammenhänge zwischen Kiefer, Zungenbein, Gaumensegel und Beckenregion
- Welche HNO-Zonen können zu Geräuschen führen?
- Ursachen des Schnarchens
- Sind beim Schnarchen emotionale und hormonelle Faktoren zu beachten?
- Die sanften Balanceeinheiten der energetischen Anti-Schnarch Technik

Anti-Schnarch-Balance® Behandlungen können im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden, ganz ohne Verwendung von Hilfsmitteln. Die Sitzungen eignen sich auch ideal zur Partner- und Therapiearbeit.

DO, 13.6.2024	SAKE Bildungszentrum AG, Scheibenstr. 20, 3014 Bern
DI, 11.9.2024	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

Edig. dipl. Komplementär Therapeut
(Kinesiologie), Praxisinhaber,
Instruktor RESET und
Kiefer-Körper Balance®
www.praxis-hologramm.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 Alltags Tipps.

DO, 20.6.2024 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

Mut zur Antwort mit klaren Worten

Wie Sie souverän und professionell kontern können

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind in der Lage, Konfliktsituationen frühzeitig zu erkennen, anzusprechen und zu lösen.

Sie lernen mögliche Hintergründe aus der Kommunikation kennen, die zu Missverständnissen führen. Ebenso werden wirksame Methoden, um Konflikte zu bewältigen, erörtert und anhand konkreter Beispiele geübt.

Seminarinhalte:

- Welche Verhaltensweisen führen zu Missverständnissen und verschlechtern Beziehungen?
- Wie kann ich meine Emotionen regeln, um souverän und wertschätzend zu kontern?
- Wie kann ich «Störungen» sachlich und klar ansprechen?
- Wie kann ich auf Menschen zugehen und mein Anliegen klar aussprechen?
- Menschen kommunizieren unterschiedlich je nach ihrer Persönlichkeit. Was sind die Stärken und Optimierungspotenziale verschiedener Typologien?
- Training anhand eigener Situationen.

MO, 17.6.2024 online via Zoom

DO, 29.8.2024 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

Wege der Achtsamkeit im Arbeitsalltag

Sinnstiftende Formen in der Therapiearbeit

Im Berufsalltag lauern eine Menge Stressauslöser. Die derzeitige Arbeitswelt erfordert schnelle Reaktionen und rasche Entscheidungen auf Gegebenheiten, die oftmals ausserhalb unserer bisherigen Wahrnehmung und Erfahrung liegen.

Achtsame Strukturen in der Therapeutenarbeit können jedoch helfen, den Arbeitsalltag erfolgreich zu gestalten. Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein – und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Dafür brauchen wir eine offene, empathische Kommunikation. Wir brauchen ein feinsinniges Gespür sowie die Fähigkeit zu Präsenz und gegenseitiger Wahrnehmung. Allgemein verspricht Achtsamkeit mehr Zufriedenheit und Freude im Leben.

Sie lernen die physischen und psychischen Grundlagen der Achtsamkeit kennen und sind fähig, sich selbst zu organisieren sowie mit anderen Menschen zu kooperieren. Sie wissen, wie Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihre innere Klarheit steigern können. Sie kennen Methoden, um körperlich und geistig rasch regenerieren zu können.

Seminarinhalte:

- Achtsamkeit als Stressprävention
- Wie unsere Gedanken die Realität prägen
- Warum ist das Hier und Jetzt so wichtig?
- Achtsames Zuhören
- Bewusster Einsatz von Intuition und Emotionaler Intelligenz
- Praktische Körper- und Atemübungen, die leicht umzusetzen sind

DI, 27.8.2024 Paramed AG
Haldenstrasse 1, 6340 Baar

MO, 4.11.2024 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

Ausbildnerin eidg. FA,
Seminartrainerin, Dipl. Bewegungs-
und Sprachpädagogin BGB/SAL,
Inhaberin der Kommunikationsfirma
www.plc-communications.ch

EFT Klopfakupressur (Emotional Freedom Techniques™)

Eine Methode mit wissenschaftlich erwiesener Wirkung

EFT (Emotional Freedom Techniques™) ist eine einfache Selbsthilfemethode aus dem Bereich der Energiepsychologie. Sie bewirkt die Auflösung von Störungen im menschlichen Energiefluss.

Innert weniger Minuten ist es möglich, belastende Gefühle, negative Gedanken und stress-bedingte körperliche Probleme zu behandeln. Die Behandlung mit EFT bewirkt mehr Balance in stressigen Alltagssituationen und Freiheit von belastenden Erinnerungen, Gedanken und Gefühlen. Bei der Arbeit mit Klienten unterstützt die Methode Deine Arbeit und Du erweiterst damit Deinen persönlichen Werkzeugkoffer. Erlebe persönliche Erfolgserlebnisse hinsichtlich der Wirkung von EFT und erfahre, wie das «EFT-Grundrezept» bei emotionalen und körperlichen Beschwerden und Stresssymptomen im Alltag erfolgreich angewendet werden kann.

Seminarinhalte:

- Entstehungsgeschichte von EFT und EFT-Erkenntnispostulat
- EFT-Grundrezept und dessen Modifizierung
- Skalierung und Testen von Belastungen, Problemaspekte
- Spezifisches Arbeiten mit EFT, Transfer in den Alltag
- Was, wenn EFT nicht zu wirken scheint?
- EFT mit Körpersymptomen und negative Erinnerungen

MI, 28.8.2024 online via Zoom

MO, 11.11.2024 online via Zoom

Dauer 1 Tag, 9–17 Uhr

Kosten CHF 250.–

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



Mellina Zimmermann
Dipl. Psychologische Beraterin,
Accredited Certified EFT
Master Trainerin, Dipl. Kinder- &
Jugendcoach
www.mellinazimmermann.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 evtl. Kopfkissen



DO, 5.9.2024 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

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

Das Leben leben, welches man haben will

Mentales Training, Achtsamkeit, Aufschieberitis beenden
und ins Handeln kommen

Der Workshop bietet Ihnen ein bewusstes Timeout, in welchem Sie Kraft tanken für Ihre eigenen Vorhaben. Zudem ist er eine Inspirationsquelle für die Begleitung von Mitmenschen (Coaching). Sie werden in einem strukturierten Austausch bekannte Selbstmanagement-Tools auffrischen und ergänzen.

Hadern Sie manchmal mit Ihren Zielen? Bleiben Sie zu wenig dran? Nutzen Sie manchmal den Moment zu wenig? Achten Sie manchmal zu wenig auf sich? Oder coachen Sie Menschen, denen es so ergeht? Dann ist der Kurs für Sie sehr geeignet. Wir arbeiten im Kurs praxisorientiert und mit einer grossen Auswahl an umsetzbaren Tools. Sie erhalten zudem ein Handout, welches Sie bei der erfolgreichen Umsetzung des Kursinhaltes begleiten wird. Wir werden an diesem Tag genug Zeit haben für Impulse, einen strukturierten Austausch, persönliche Reflexionen und zielgerichtete Meditationen.

Seminarinhalte:

1. Mit mentaler Arbeit Ziele einfacher erreichen
 - Welche Ziele möchten Sie erreichen?
 - Welche nützlichen Gegebenheiten und umsetzbaren Tools gibt es, um Ziele mit mentaler Arbeit zu unterstützen?
2. Mit Achtsamkeit, Liebe und Dankbarkeit glücklicher sein
 - Möglichkeiten im Alltag noch achtsamer zu sein.
 - Was heisst (Selbst-) Liebe und wie kann sie noch mehr gelebt werden?
3. Prokrastination (Aufschieberitis) beenden und ins Handeln kommen

FR, 6.9.2024 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



Rita Mancini

dipl. Erwachsenenbildnerin HF,
dipl. Mentaltrainerin ILP
www.rita-mancini.com

Darmalarm – der Darm und seine Gesundheit

Ganzheitliche Ernährung für einen gesunden und fitten Darm

«Gesundheit beginnt im Darm» ist ein weiterverbreitetes Sprichwort. Schon in der Antike erkannte man, dass eine «schlechte Verdauung» die Wurzel aller Krankheiten ist.

Ein kranker Darm, der meist eine gestörte Darmflora aufweist, kann wichtige Nährstoffe aus der Nahrung nicht aufnehmen. Dadurch fehlen dem Organismus auch nach Aufnahme gesunder Nahrung wichtige Vitalstoffe, wie etwa Vitamine und Spurenelemente. Die Ernährung und damit auch die Gesundheit unserer Körperzellen hängen von der Funktionstüchtigkeit des Darmes ab. Der Darm ist ein Wunderwerk der Biologie und für weit mehr zuständig als das Ausleiten und Säubern des Körpers via Stuhlgang. Direkte Zusammenhänge zwischen Darmflora und Immunsystem, Endokrinologie und Psyche sind in den letzten Jahren wissenschaftlich klar bestätigt worden. Ziel ist es, dass Sie wissen, was der Darm braucht und was er nicht braucht. Sie

überdenken die eigene Ernährung und erarbeiten Verbesserungsvorschläge. Und Sie wissen, wie Sie Ihre neuen Ernährungsziele konkret umsetzen können.

Seminarinhalte:

- Zusammenhänge zwischen Darm und Immunsystem
- Aufbau der Darmflora und ihre Funktionen
- Was eine gute Verdauung braucht
- Laktoseintoleranz und Glutenunverträglichkeit
- Folgen von Stress und falscher Ernährung auf den Darm
- Darmkrankheiten
- Zusammenhänge zwischen Darm- und Gelenkbeschwerden
- Zusammenhänge zwischen Gehirn und Darm

DI, 17.9.2024	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

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.



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

FR, 18.10.2024 online via Zoom

Dauer 1 Tag, 9–17 Uhr

Kosten CHF 250.–

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

Immunsystem und Long Covid

Wie Ernährung unser Abwehrsystem stärkt

Eigentlich ist es ganz simpel: Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit allem, was er braucht. Schnupfen, Gliederschmerzen, Fieber: Gerade im Winter braucht es ein starkes Immunsystem.

Unser Körper wird unermüdlich durch unser Immunsystem verteidigt. Aber: Die Truppen sind auf Nachschub angewiesen. Liefere Deiner Immunabwehr die nötige «Munition» und Bausteine für eine intakte Infrastruktur des Abwehrsystems – d.h. Mikronährstoffe. Es müssen daher alle benötigten Substanzen ständig in ausreichender Menge durch die Nahrung aufgenommen werden, um das Immunsystem zu stärken und bei Long Covid Symptomen wieder auf die Beine zu kommen. Bei Long Covid Erkrankungen kann der Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen erhöht sein. Dieser ist nicht immer durch die Ernährung alleine zu decken. Sie erhalten an diesem Webinar praxisbezogene und einfache

Ernährungsempfehlungen für ein starkes Immunsystem und zur Behandlung von Long Covid. Sie können Ihre Ernährung nach den Prinzipien der ganzheitlichen Ernährungslehre einfach umstellen und weiterempfehlen.

Seminarinhalte:

- Ganzheitliche Ernährungsempfehlungen für ein starkes Immunsystem
- Mangelausgleich mit der richtigen Ernährung
- Vitamine und Mineralstoffe – wie viel braucht es?
- Ernährung bei Long Covid Symptomen
- Sinn und Unsinn von Supplementen
- Viele weitere einfache Alltagstipps

DO, 7.11.2024	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

Forum Komplementärmedizin

Untere Steingrubenstrasse 3

4500 Solothurn

032 626 31 70

seminare@forum-cam.ch

www.forum-cam.ch