



FORUM  
KOMPLEMENTÄR  
MEDIZIN

Veranstaltungen 2026



# Programm Forum Komplementärmedizin 2026

Wir freuen uns sehr, Ihnen unser **Programm 2026** zu präsentieren. In einer anspruchsvollen Zeit, in der Patienten zunehmend ganzheitliche Ansätze in der Gesundheitsversorgung nachfragen, ist die **Komplementärmedizin** gefragt wie nie – als **Ergänzung** zur konventionellen Medizin, aber auch als Impulsgeberin für neue Perspektiven in der Diagnostik, Prävention und Therapie.

Für komplementärmedizinische Therapeuten ist die kontinuierliche Weiterbildung weit mehr als eine formale Pflicht – sie ist ein Ausdruck von Verantwortung, **Engagement und innerem Wachstum**. In einer sich ständig wandelnden Gesundheitslandschaft ist es entscheidend, Fachwissen zu vertiefen, neue Methoden kennenzulernen und die **eigene therapeutische Haltung** zu reflektieren und weiterzuentwickeln.

Die Arbeit mit Menschen in Heilprozessen erfordert nicht nur fundierte **Fachkenntnisse**, sondern auch ein hohes Mass an Empathie, Achtsamkeit und Selbstreflexion. Weiterbildungen bieten hier einen wertvollen Raum – nicht nur zur fachlichen Qualifikation, sondern auch zur **Stärkung** der therapeutischen Präsenz und **persönlichen Entwicklung**.

Sie ermöglichen es, bewährte Methoden mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zu verknüpfen und neue Impulse in die eigene Praxis zu integrieren. Gleichzeitig schaffen sie **Vernetzung**, Austausch und neue Perspektiven – gerade im interdisziplinären Kontext ein **wertvoller Nährboden** für Inspiration und Innovation.

**Persönliches Wachstum** ist untrennbar mit der Qualität der therapeutischen Arbeit verbunden. Wer sich selbst weiterentwickelt, schafft tiefere Verbindungen zu seinen Klienten, begegnet komplexen Situationen mit mehr Gelassenheit und innerer Klarheit – und bleibt offen für die **Vielfalt** menschlicher Prozesse.

Jede absolvierte **Weiterbildung** ist damit nicht nur ein Schritt auf dem beruflichen Weg, sondern auch ein Zeichen der inneren Haltung: dem Leben und dem Lernen stets mit **Offenheit, Neugier und Integrität** zu begegnen. Wir möchten Sie ermutigen, neugierig zu bleiben, kritisch zu hinterfragen und offen zu sein für das **Zusammenspiel** verschiedener Heilmethoden – immer mit dem Fokus auf das Wohl der Patienten.

Denn wahre Heilkunst entsteht dort, wo Fachwissen, Menschlichkeit und stetige Entwicklung aufeinandertreffen.

Wir wünschen Ihnen erkenntnisreiche Veranstaltungstage, spannende Begegnungen und viele Impulse für Ihre **berufliche und persönliche Weiterentwicklung**.

Mit herzlichen Grüßen

**Ihr Team des Forums Komplementärmedizin**

# Wichtige Informationen zu unseren Veranstaltungen

Alle Veranstaltungen entsprechen den Richtlinien der Schweizer Registrierungsstellen. Alle Teilnehmenden erhalten eine den Anforderungen der Schweizer Registrierungsstellen entsprechende Weiterbildungsbestätigung.

Eine Aufzeichnung ist nur verfügbar, wenn dies explizit erwähnt ist!

## Konditionen für Online-Veranstaltungen:

- Sie verfügen über ein Endgerät mit Kamera und Mikrofon (Computer, Notebook, Tablet, Handy)
- Stabile Internetverbindung
- Sie müssen den ganzen Tag mittels Kamera sichtbar sein. \*
- Eine Weiterbildungsbestätigung wird nur ausgestellt, wenn wir Ihre dauerhafte Anwesenheit bestätigen können.

\* *Ausnahme: Bei den Veranstaltungen vom 10.03.2026, 29.04.2026 und 13.10.2026 werden andere Kontrollmechanismen bezüglich Anwesenheit angewendet.*

**Kein IT-Support** seitens Forum Komplementärmedizin.

Bitte beachten Sie die **AGB** des Forums Komplementärmedizin. ([www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch))

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermassen für alle Geschlechter.*

# Veranstaltungsübersicht 2026

<b>Datum</b>	<b>Titel</b>	<b>Referent</b>
DI 10.03.2026	Anerkannte Fachtagung	Diverse Referenten
DO 09.04.2026	Mikronährstoffe bei Entzündungen, Allergien und Immunproblemen	Dr. Simon Feldhaus und Hugo Schurgast
DI 14.04.2026	Dein Auftritt – Dein Körper spricht – Nonverbale Signale kennen, nutzen und trainieren	Ursula Barnbeck
DO 16.04.2026	Sehr sanfte Entspannung der Kiefermuskulatur	Andreas Paul Bryner
DI 21.04.2026	Befreien Sie sich von (un)heimlichen Energieräubern	Martin Vogel
DO 23.04.2026	Wenn der Körper rebelliert – Ganzheitliche Ernährung bei Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten	Pascale Anja Barmet
MI 29.04.2026	Nachmittag mit Dr. Michael Nehls	Dr. Michael Nehls
DO 30.04.2026	Selbstführung in digitalen Zeiten – was bleibt zutiefst menschlich	Stefan Iten
MO 04.05.2026	Tanz der Hormone	Barbara Bütikofer
DO 07.05.2026	Selbsthypnose	Marianne & Wenzel Grund
MO 11.05.2026	Die Kraft der Gelassenheit – Mit Achtsamkeit zu mehr Lebensfreude	Susan Reinert Rupp
DI 12.05.2026	Glücksfaktor Resilienz	Evi Giannakopoulos
DO 11.06.2026	Mach deine Schilddrüse stark	Pascale Anja Barmet
DI 16.06.2026	IHHT	Irene Trebuchchi

# Veranstaltungsübersicht 2026

<b>Datum</b>	<b>Titel</b>	<b>Referenten</b>
DI 25.08.2026	Embodiment – wie der Körper die Psyche und die Psyche den Körper beeinflusst	Marianne Gerber
DI 08.09.2026	Der kinesiologische Muskeltest zur Unterstützung der Diagnostik	Andreas Paul Bryner
DO 10.09.2026	Selbsthypnose	Marianne & Wenzel Grund
DI 15.09.2026	Nahrung fürs Blut – Eisen, Vitamin B12, Folsäure und Co.	Pascale Anja Barmet
MO 28.09.2026	Mikronährstoffe aus der Praxis für die Praxis	Dr. Simon Feldhaus und Hugo Schurgast
DO 01.10.2026	Die Kraft der Gelassenheit – Mit Achtsamkeit zu mehr Lebensfreude	Susan Reinert Rupp
DI 06.10.2026	Der Mensch in der Mitte – Orientierung in einer Welt voller Systeme	Stefan Iten
DI 13.10.2026	Anerkannte Fachtagung	Diverse Referenten
DO 22.10.2026	Glücksfaktor Resilienz	Evi Giannakopoulos
MO 26.10.2026	Tanz der Hormone	Barbara Bütikofer
DI 27.10.2026	Starkes Immunsystem mit der richtigen Ernährung	Pascale Anja Barmet

**Dienstag, 10. März 2026**

## **Anerkannte Fachtagung**

### **Fatigue – Perspektiven der Komplementärmedizin**

Fatigue gehört zu den komplexesten Symptomen in komplementärmedizinischen Praxen. Betroffene zeigen sehr unterschiedlich ausgeprägte Beschwerden, erleben oft Unverständnis im Umfeld und haben meist eine lange Odyssee durch verschiedene Arztpraxen hinter sich. Die anhaltende Erschöpfung kann körperliche, emotionale und kognitive Bereiche betreffen. Sie tritt bei chronischen Erkrankungen, Infekten, Entzündungen, Tumorbehandlungen oder im Zusammenhang mit langanhaltendem Stress auf. Alltag und Lebensqualität sind dadurch deutlich eingeschränkt.

Für Therapeuten stellt sich daher die Frage, wie Fatigue ganzheitlich verstanden und welche unterstützenden Ansätze sinnvoll integriert werden können. Die Fachtagung bietet einen interdisziplinären Überblick über Ursachen, Einflussfaktoren und Erlebensformen. Renommierete Referenten zeigen, wie körperliche, psychosoziale und energetische Aspekte zusammenwirken und welchen Beitrag integrative Behandlungen leisten können.

In mehreren Referaten werden Konzepte vorgestellt, die neue Perspektiven eröffnen, den fachlichen Austausch fördern und therapeutische Sicherheit stärken. Teilnehmende erhalten Impulse für den Praxisalltag und können Erfahrungen reflektieren.

Ziel ist es, Fatigue als vielschichtiges Phänomen zu verstehen und komplementärmedizinische Ansätze so zu bündeln, dass Patienten bestmöglich unterstützt werden.



#### Teilnahmeoptionen:

Live (Online via Zoom):	CHF 180.00
Live (Online via Zoom)+ Aufzeichnung	CHF 220.00
Aufzeichnung:	CHF 180.00

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

**Donnerstag, 09. April 2026**

## **Mikronährstoffe bei Entzündungen, Allergien und Immunproblemen**

Chronische Entzündungen spielen bei vielen Krankheitsbildern eine entscheidende Rolle in deren Entstehung. Die Anzahl solch chronisch-entzündlicher Erkrankungen hat in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen und weist weiter steigende Tendenz auf. Oft sind diese chronischen Entzündungen klinisch kaum spürbar, man spricht von «silent inflammation». Ein besonderer Bereich betrifft die Gruppe der Autoimmunerkrankungen, hier richtet sich die Entzündungsreaktion gegen körpereigenes Gewebe, die sogenannte Immuntoleranz ist also abhandengekommen.

Die Basis ist jeweils eine Dysregulation des Immunsystems.

Unser Immunsystem muss zu jeder Zeit eine der Situation angepasste Immunantwort geben können. Mikronährstoffe tragen wesentlich hierzu bei – eine optimale Versorgung kann das Risiko, die Dauer und den Schweregrad eines Infektes reduzieren.

In diesem Seminar werden wir die Möglichkeiten der Therapie verschiedener Immunstörungen mit Mikronährstoffen darstellen.

Hugo Schurgast und Simon Feldhaus, zwei Experten im Gebiet der orthomolekularen Medizin, geben praxisnahe Behandlungstipps und Dosierungsempfehlungen.

Erfahren Sie alles über individuelle Mikronährstofftherapie, neue Optionen der Labordiagnostik (vor allem auch der kapillären Diagnostik) und aktuelle Studien.

Ein einzigartiges Seminar zur praxisnahen Anwendung von Mikronährstoffen.



### **Dr. med. Simon Feldhaus**

Facharzt für Allgemeinmedizin (D),  
Chefarzt Paramed Gruppe,  
Präsident SSAAMP

[www.paramed.ch](http://www.paramed.ch)



### **Hugo Schurgast**

Apotheker  
Wissenschaftlicher Leiter  
Burgerstein Vitamine

Datum: Donnerstag, 09. April 2026  
Dauer: 09:00 – 16:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Paramed AG, Haldenstrasse 1, 6340 Baar  
Kosten: CHF 280.- exkl. Mittagessen  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Teilnehmerzahl beschränkt, keine Aufzeichnung verfügbar.

**Dienstag, 14. April 2026**

## **Dein Auftritt – Dein Körper spricht** **Nonverbale Signale kennen, nutzen und trainieren**

Schalten Sie die Reizüberflutung des Alltags aus, konzentrieren Sie sich auf die Einzigartigkeit Ihrer Person und entdecken Sie die Geheimnisse Ihrer Wirkung durch die älteste und international gültige Sprache der Welt. Wichtig für alle empathischen Berufe, für jede analoge Bewerbung.

“Wir verwenden Zeit und Energie, um zu unserer Muttersprache noch weitere Sprachen zu lernen. Es ist mir unerklärlich, warum wir uns nicht Zeit nehmen, unsere Primärsprache zu verbessern. Die Sprache unseres Körpers.” - Samy Molcho

### **Seminarinhalte:**

- Bedeutsamkeit von Kommunikation für das Leben
- Formen von Kommunikation
- Komplexität von nonverbaler Kommunikation für Ihre Präsenz
- Signale der Körpersprache und Bedeutung
- Wechselspiel von Innen und Aussen im Auftreten
- Bewusstes Steuern und Lesen von Körpersprache
- Training von Körpersprache
- Wahrnehmung des eigenen Körpers

Sie entdecken sich in diesem Seminar aus einer anderen Sicht, erkennen Ihre nonverbalen Signale. Sie erspüren die Bedeutsamkeit von Emotionen für die Körpersprache. Sie lernen nonverbale Signale zu deuten und bewusst einzusetzen, um Situationen zu gestalten, z.B. mit Lachen. “Lachen ist wie Aspirin, es wirkt nur doppelt so schnell.” - Groucho Marx

Bitte halten Sie Zeichenblock und Stifte bereit - schreiben, zeichnen und erfüllen, üben sind Seminarinhalte.



### **Ursula Barnbeck**

Expertin für Körpersprache  
und nonverbale Kommunikation  
Coaching  
Persönlichkeitsentwicklung

Datum: Dienstag, 14. April 2026  
Dauer: 09:00 – 16:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Online via Zoom  
Kosten: CHF 250.-  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Keine Aufzeichnung verfügbar.

**Donnerstag, 16. April 2026**

## **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.



### **Andreas Paul Bryner**

eidg. dipl. Komplementär Therapeut (Kinesiologie),  
Praxisinhaber, Instruktor RESET, Kiefer-Körper  
Balance©, Anti-Schnarch Balance©

[www.praxis-hologramm.ch](http://www.praxis-hologramm.ch)

Datum: Donnerstag, 16. April 2026  
Dauer: 09:00 – 16:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Paramed AG, Haldenstrasse 1, 6340 Baar  
Kosten: CHF 280.- exkl. Mittagessen  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Teilnehmerzahl beschränkt, keine Aufzeichnung verfügbar.

**Dienstag, 21. April 2026**

## **Befreien Sie sich von (un)heimlichen Energieräubern**

Energievampire sind allgegenwärtig und tauchen in den unterschiedlichsten Formen auf. Einige kennen wir gut, können auch einigermaßen mit ihnen umgehen, andere überfordern uns immer wieder von neuem. Sie alle aber rauben uns Energie, Lebenskraft und damit auch die Lebensfreude. Energieräuber sind Gefühle wie Angst oder Schuld, aber auch Freunde, Kollegen, Lebenspartner, die sich als Jammertanten, Besserwisser, Drückeberger oder Tyrannen bemerkbar machen.

### **Ziel**

In diesem Seminar lernen Sie wirkungsvolle Strategien kennen, wie Sie die Energievampire enttarnen und sich davon befreien.

### **Seminarinhalte:**

- Wer und was sind Energie-Abzocker?
- Die unterschiedlichen Muster von Energie-Räubern
- Umgang mit diesen Typen und Veränderungsvorschläge
- Nein sagen dürfen, Nein sagen müssen
- Herausfinden aus der Opferrolle und selbstbestimmt handeln
- Lösungsansätze erarbeiten und Situationen trainieren



### **Martin Vogel**

Kommunikations-Trainer, Business-Coach und Marketing-Dozent mit einem klaren Ziel vor Augen: Praxen und Individuen auf den Weg zu bringen, den Turnaround zu schaffen und das volle Potenzial auszuschöpfen.

Datum: Dienstag, 21. April 2026  
Dauer: 09:00 – 16:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Online via Zoom  
Kosten: CHF 250.-  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Keine Aufzeichnung verfügbar.

**Donnerstag, 23. April 2026**

## **Wenn der Körper rebelliert Ganzheitliche Ernährung bei Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

Allergien, Laktoseintoleranz, Glutenunverträglichkeit – Beschwerden wie diese nehmen stetig zu und stellen Betroffene wie Fachpersonen vor grosse Herausforderungen. Eine gezielte, ausgewogene Ernährung kann das Immunsystem stärken und Beschwerden lindern.

In diesem Webinar beleuchten wir den Unterschied zwischen Allergien und Unverträglichkeiten und zeigen praxisnahe Wege auf, wie eine nährstoffreiche Ernährung trotz Einschränkungen gelingen kann. Wie kann der Kalziumbedarf bei Milchunverträglichkeit gedeckt werden? Was ist bei Glutenunverträglichkeit zu beachten? Und welche Rolle spielt die Ernährung bei saisonalen Beschwerden wie Heuschnupfen?

Das Wissen aus der westlichen Ernährungstherapie wird mit Erkenntnissen aus der chinesischen Ernährungslehre ergänzt – für ein ganzheitliches Verständnis und nachhaltige Lösungen.

Der Kurs richtet sich an Therapeuten, Betroffene, sowie alle, die sich vertieft mit Ernährung und Gesundheit auseinandersetzen möchten.

### **Inhalte des Seminars:**

- Ganzheitliche Ernährungsansätze bei Allergien und Unverträglichkeiten
- Umgang mit Gluten-, Laktose-, Fruktose- und Histaminintoleranz
- Ernährungstipps bei Heuschnupfen
- Darm und Immunsystem
- Alltagsnahe Empfehlungen für mehr Wohlbefinden im täglichen Leben

### **Ziele**

Sie können ihre Ernährung nach den Prinzipien der ganzheitlichen Ernährungslehre einfach umstellen und weiterempfehlen.



### **Pascale Anja Barmet**

Naturärztin Chinesische Medizin, Dipl.  
Ernährungsberaterin HF, Ausbilderin mit eidg.  
Fachausweis, Buchautorin

[www.praxis-barmet.ch](http://www.praxis-barmet.ch)

Datum: Donnerstag, 23. April 2026  
Dauer: 09:00 – 16:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Online via Zoom  
Kosten: CHF 250.-  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Keine Aufzeichnung verfügbar.

**Mittwoch, 29. April 2026**

## **Freuen Sie sich auf einen Nachmittag mit Dr. Michael Nehls!**

Gesundheit und geistige Autonomie in unserer modernen Welt sind zunehmend gefährdet – wie kann man sich dagegen schützen? Diese Frage und viele weitere Inhalte werden an diesem breit gefächerten Themen-Nachmittag beantwortet und diskutiert.

- Dr. Nehls zeigt auf, dass viele heutige Diagnosen wie Erschöpfung, mentale Blockaden, ADHS/Autismus oder sogar Demenz nicht einfach Schicksal sein müssen, sondern im Kontext von Lebensstil, Umfeld und sogenannten „unsichtbaren“ Angriffen auf das Gehirn zu sehen sind.
- Es gibt neurobiologische Mechanismen (z. B. im autobiographischen Gedächtnis, in der Neurogenese, im Hippocampus), die durch Überlastung, Stress, Umwelt- und Ernährungsfaktoren beeinträchtigt werden.
- Ein konkreter Schwerpunkt ist ein Spurenelement – Lithium – das als bedeutsam für das „mentale Immunsystem“ zu betrachten ist und strukturell unterschätzt wird.
- Dr. Nehls verbindet diese gesundheitlichen Themen mit gesellschaftlichen, politischen und philosophischen Fragen: Wie beeinflussen unser Gesundheitssystem, Technologie-, Medien- und Bildungseinflüsse unsere Denk- und Autonomiefähigkeit?
- Praktische Empfehlungen: Was jeder Einzelne tun kann, um sich mental zu stärken, Autonomie zu sichern und bewusstere Entscheidungen für Gesundheit und Freiheit zu treffen.



### **Dr. Michael Nehls**

Arzt, Molekulargenetiker,  
Forschungsleiter, Medizinwissenschaftler  
Autor

Datum: Mittwoch, 29. April 2026  
Dauer: 13:30 – 16:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Online via Zoom  
Kosten: CHF 150.-  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Keine Aufzeichnung verfügbar.

**Donnerstag, 30. April 2026**

## **Selbstführung in digitalen Zeiten - was bleibt zutiefst menschlich KI als Co-Pilot - Präsenz, Urteilskraft und Haltung bleiben menschlich.**

In diesem Online-Seminar baust du dein persönliches Selbstführungs-Operating-System für den digitalen Alltag. Wir klären, was zutiefst menschlich bleibt (Präsenz, Empathie, Urteilskraft) und wo KI als Co-Pilot entlastet: von klaren Patienteninformationen über Termin-Mails bis zur Vorbereitung von Gesprächen. Du gestaltest Fokus-Routinen (Deep-Work, Info-Diät), lernst eine Entscheidungsarchitektur mit/ohne KI und setzt klare rote Linien zu Datenschutz, Transparenz und Einwilligung. Alles praxisnah, ohne Diagnosen und ohne sensible Daten. Du gehst raus mit: Workbook, Prompt-Pack «Praxis & Kommunikation», Do/Don'ts-Checkliste und einem 30-Tage-Plan inkl. Peer-Buddy. Für Therapeuten, Praxis-Teams, Studierende, Leitung und Interessierte ohne Vorkenntnisse. Ergebnis: mehr Klarheit, weniger Rauschen, souveräner KI-Einsatz mit menschlichem Kern.

- Mehr Fokus & klare Entscheidungen im digitalen Alltag
- KI sicher und sinnvoll nutzen (Texte, Vorbereitung, Dokumentation)
- Konkreter 30-Tage-Plan mit Tools, Prompts

### **Lernziele**

- Aufmerksamkeit & Energie gezielt steuern (Fokus, Unterbrechungen, Info-Diät).
- Entscheidungen bewusster treffen: Bias erkennen, sinnvolle «KI-in-the-loop» Momente wählen.
- KI sicher nutzen (z. B. klare Texte, Vorbereitung, Dokumentation) mit roten Linien zu Datenschutz & Ethik.
- Ein persönliches Selbstführungs-OS mit 30-Tage-Gewohnheiten definieren.



### **Stefan Iten**

Berater & Unternehmercoach,  
MAS Business Transformation, NLP Master Coach,  
ausgeprägte IT- & Digital-Kompetenz (KI, Systeme,  
Automatisierung), 25+ Jahre Führungserfahrung,  
Inhaber SIMPLIFY. GmbH

[www.simplify.swiss](http://www.simplify.swiss)

Datum: Donnerstag, 30. April 2026  
Dauer: 09:00 – 16:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Online via Zoom  
Kosten: CHF 250.-  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Keine Aufzeichnung verfügbar.

**Montag, 04. Mai 2026**

## **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.



### **Barbara Bütikofer**

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

Datum: Montag, 04. Mai 2026  
Dauer: 09:00 – 16:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Online via Zoom  
Kosten: CHF 250.-  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Keine Aufzeichnung verfügbar.

**Donnerstag, 07. Mai 2026**

## **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 Woldecke und Kopfkissen



### **Marianne Grund**

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



### **Wenzel Grund**

Naturheiler SVNH, zert. Lehrer für  
den Radionischen Energietest, zert.  
Hypnosetherapeut O.H.T.C.,  
dipl. Musik-Kinesiologie-Instruktor, dipl. Musiker

Datum: Donnerstag, 07. Mai 2026  
Dauer: 09:00 – 16:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Paramed AG, Haldenstrasse 1, 6340 Baar  
Kosten: CHF 280.- exkl. Mittagessen  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Teilnehmerzahl beschränkt, keine Aufzeichnung verfügbar.

**Montag, 11. Mai 2026**

## **Die Kraft der Gelassenheit Mit Achtsamkeit zu mehr Lebensfreude**

In unserem Alltag – und besonders in herausfordernden Zeiten – sind wir mit unserer Aufmerksamkeit oft in der Vergangenheit («ach hätte ich doch...») oder in Zukunftsszenarien («was ist, wenn...») und Sorgen verwickelt. Dabei verpassen wir den aktuellen Augenblick. Dieser wird auch als «Landeplatz des Glücks» bezeichnet. Mit Achtsamkeit gelingt es uns, im jetzigen Augenblick zu verweilen bzw. immer wieder neu anzukommen. Dies hilft, um eine neue Gelassenheit zu entwickeln, mit der der Alltag mit all seinen Facetten voller Freude gelebt werden kann.

Nach diesem Tag kennen Sie verschiedene Übungen der Achtsamkeitspraxis und wissen, wie Sie diese in Ihren Alltag übernehmen können. Diese Übungen wirken sich positiv auf Ihre Lebensfreude und Ihre Gelassenheit aus: «Leben ist nicht warten bis der Sturm vorbeigezogen ist, sondern lernen, im Regen zu tanzen.»

Ruhe – Entspannung – Gelassenheit. Den Moment erleben. Ganz hier sein.



### **Susan Reinert Rupp**

Trainerin und Coach für Achtsamkeit und  
Lebensfreude, Betriebsökonomin

[www.leuchtstern.ch](http://www.leuchtstern.ch)

Datum: Montag, 11. Mai 2026  
Dauer: 09:00 – 16:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Online via Zoom  
Kosten: CHF 250.-  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Teilnehmerzahl beschränkt, keine Aufzeichnung verfügbar.

**Dienstag, 12. Mai 2026**

## **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



### **Evi Giannakopoulos**

Stress-Expertin, Coach, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, Buchautorin und Inhaberin von stress away®

[www.stressaway.ch](http://www.stressaway.ch)

Datum: Dienstag, 12. Mai 2026  
Dauer: 09:00 – 16:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Online via Zoom  
Kosten: CHF 250.-  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Keine Aufzeichnung verfügbar.

**Donnerstag, 11. Juni 2026**

## **Mach Deine Schilddrüse stark Ganzheitliche Ernährung für eine gesunde Schilddrüse**

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

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

### **Seminarinhalte:**

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

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



### **Pascale Anja Barmet**

Naturärztin Chinesische Medizin, Dipl.  
Ernährungsberaterin HF, Ausbilderin mit eidg.  
Fachausweis, Buchautorin

[www.praxis-barmet.ch](http://www.praxis-barmet.ch)

Datum: Donnerstag, 11. Juni 2026  
Dauer: 09:00 – 16:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Online via Zoom  
Kosten: CHF 250.-  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Keine Aufzeichnung verfügbar.

**Dienstag, 16. Juni 2026**

## **IHHT – das Fitnessprogramm für unsere Mitochondrien**

Mit der IHHT geben wir unseren Mitochondrien die Chance, wieder in Bestform zu kommen.

Chronische Erschöpfung? Müdigkeit? Long-Covid? Burnout? Konzentrationsprobleme? Das muss nicht sein! Mit der IHHT haben wir eine wunderbare Möglichkeit, unsere Mitochondrien so zu trainieren, dass unser Körper mit spürbar mehr Energie versorgt wird.

Chronischer Stress bringt unser inneres Gleichgewicht aus dem Lot und belastet das Zusammenspiel von Nerven-, Hormon- und Immunsystem. Dadurch können entzündliche Prozesse entstehen, die Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme und zahlreiche körperliche Beschwerden begünstigen. Die IHHT setzt genau hier an, indem sie die Mitochondrien stärkt und ihre Fähigkeit verbessert, ausreichend ATP – also Energie für unsere Zellen – zu produzieren. So kann der Körper wieder zu mehr Kraft, Resilienz und Regeneration zurückfinden. Mit einer ergänzenden Mikronährstofftherapie kann man die Effizienz der IHHT zusätzlich steigern.

### **Seminarinhalte:**

- Funktion der Mitochondrien
- Prinzip und Wirkmechanismen der IHHT
- Indikation und Zielgruppen
- was können die Patienten spürbar und messbar erwarten?
- Sicherheit und Durchführung der IHHT
- einige Beispiele aus der Praxis
- sinnvolle Mikronährstofftherapie als begleitende Massnahme



**Irene Trebucchi**  
Naturheilpraktikerin TEN  
[www.paramed.ch](http://www.paramed.ch)

Datum: Dienstag, 16. Juni 2026  
Dauer: 09:00 – 12:00 Uhr  
Veranstaltungsort: Online via Zoom  
Kosten: CHF 125.-  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Keine Aufzeichnung verfügbar.

**Dienstag, 25. August 2026**

## **„Embodiment“ - Wie der Körper die Psyche und die Psyche den Körper beeinflusst**

Wer kennt das nicht – man steckt in einer akuten Stresssituation und der Körper reagiert: Der Herzschlag steigt, der Magen zieht sich zusammen, die Muskeln werden hart. Der Körper reagiert sofort auf psychische Belastungen. Doch auch die andere Richtung ist möglich: Die Psyche reagiert auf den Körper. Psychische Zustände sind in Form körperlicher Ausdrucksformen sichtbar (Mimik, Gestik, Körperhaltung). Genau diese Wechselwirkung wird durch das Wort „Embodiment“ umschrieben. Die Binsenweisheit „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ bekommt damit einen neuen Stellenwert. Sowohl im Berufsalltag wie auch im privaten Umfeld hilft Ihnen dieses Wissen, um selbstbewusst und authentisch aufzutreten.

### **Ziel**

Die Kursteilnehmenden kennen die Wechselwirkung von Körper und Psyche. Sie lernen und üben, wie man achtsam und beobachtend mit Körper und Geist umgehen kann. Sie erfahren, welche Wirkung das eigene Erscheinungsbild und das eigene Denken und Fühlen auf andere Menschen hat.

### **Seminarinhalt:**

- „Embodiment“ und Selbstmanagement
- Körperhaltung und Emotionen
- Bewegung und Psyche
- Selbstwert und Selbstwirksamkeit
- Die Bedeutung der Spiegelneuronen
- Das Geheimnis Ihres persönlichen „Embodiments“
- Anwendungs- und Übungsmöglichkeiten



### **Marianne Gerber**

Dipl. Sprach- und Bewegungspädagogin SAL/BGB,  
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis FA, NLP Master  
Coach, Inhaberin der Kommunikationsfirma

[www.plc-communications.ch](http://www.plc-communications.ch)

Datum: Dienstag, 25. August 2026  
Dauer: 09:00 – 16:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Online via Zoom  
Kosten: CHF 250.-  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Keine Aufzeichnung verfügbar.

**Dienstag, 08. September 2026**

## **Der kinesiologische Muskeltest zur Unterstützung der Diagnostik**

Geeignet für die Partner- und die Eigenarbeit

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

### **Seminarinhalte:**

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

**Keine Vorkenntnisse nötig.**



### **Andreas Paul Bryner**

eidg. dipl. Komplementär Therapeut  
(Kinesiologie), Praxisinhaber, Instruktor  
RESET, Kiefer-Körper Balance©, Anti-  
Schnarch Balance©

[www.praxis-hologramm.ch](http://www.praxis-hologramm.ch)

Datum: Dienstag, 08. September 2026  
Dauer: 09:00 – 16:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Paramed AG, Haldenstrasse 1, 6340 Baar  
Kosten: CHF 280.- exkl. Mittagessen  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Teilnehmerzahl beschränkt, keine Aufzeichnung verfügbar.

**Donnerstag, 10. September 2026**

## **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 Woldecke und Kopfkissen



### **Marianne Grund**

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



### **Wenzel Grund**

Naturheiler SVNH, zert. Lehrer für  
den Radionischen Energietest, zert.  
Hypnosetherapeut O.H.T.C.,  
dipl. Musik-Kinesiologie-Instruktor, dipl. Musiker

Datum: Donnerstag, 10. September 2026  
Dauer: 09:00 – 16:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Paramed AG, Haldenstrasse 1, 6340 Baar  
Kosten: CHF 280.- exkl. Mittagessen  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Teilnehmerzahl beschränkt, keine Aufzeichnung verfügbar.

**Dienstag, 15. September 2026**

## **Nahrung fürs Blut – Eisen, Vitamin B12, Folsäure & Co. Ganzheitliche Ernährung für gesunde Blutwerte**

Eisenmangel ist weit verbreitet – doch auch Vitamin B12 und Folsäure spielen eine zentrale Rolle für die Blutbildung und unser Energielevel. In diesem praxisorientierten Seminar erfahren Sie, wie Sie mit gezielter Ernährung Ihre Blutwerte verbessern und langfristig mehr Vitalität gewinnen können.

Wo sind Eisen, B12 und Folsäure enthalten? Betreffen Mängel nur Vegetarier? Und wie gelingt es, das Blut mit der richtigen Ernährung «lebendig» zu halten? Die ganzheitliche Betrachtung aus westlicher und chinesischer Sicht liefert wertvolle Impulse – für Sie selbst und Ihre Klienten.

Für Therapeuten, Ernährungsinteressierte und Menschen, die ihre Vitalität stärken möchten.

### **Inhalte des Seminars:**

- Ganzheitliche Ernährung für optimale Blutnährstoffe
- Natürlicher Ausgleich bei Eisen-, Vitamin-B12- und Folsäuremangel
- Nährstoffquellen: pflanzlich & tierisch – was funktioniert wann?
- Was unser Blut braucht, um uns fit und vital zu halten
- Supplemente: sinnvoll oder überbewertet?
- Viele praktische Alltagstipps für Küche und Beratung

### **Ziele des Seminars**

- Sie kennen die ganzheitlichen Ernährungsempfehlungen zur Unterstützung gesunder Blutwerte.
- Sie können Ihre eigene Ernährung gezielt anpassen und praktisch umsetzbare Tipps an Klienten weitergeben.
- Sie wissen, wie Eisen, Vitamin B12, Folsäure und Co. über die Ernährung sinnvoll unterstützt werden können – aus westlicher und chinesischer Sicht.



### **Pascale Anja Barmet**

Naturärztin Chinesische Medizin, Dipl.  
Ernährungsberaterin HF, Ausbilderin mit eidg.  
Fachausweis, Buchautorin

[www.praxis-barmet.ch](http://www.praxis-barmet.ch)

Datum: Dienstag, 15. September 2026  
Dauer: 09:00 – 16:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Online via Zoom  
Kosten: CHF 250.-  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Keine Aufzeichnung verfügbar.

**Montag, 28. September 2026**

## **Mikronährstoffe aus der Praxis für die Praxis**

Die Nutzung von Mikronährstoffen ist vielen bekannt. Dennoch zeigt sich eine fachgerechte Anwendung als deutlich komplexer als viele sich vorstellen.

Die Kenntnisse der biochemischen Zusammenhänge und des individuellen biochemischen Profils sind unabdingbar.

Mikronährstoffmedizin beinhaltet die Kombination aus Labordiagnostik und indikationsbezogener Supplementation.

In diesem Seminar werden zwei Top-Experten auf dem Gebiet praxisnahe Empfehlungen für typische Krankheitsbilder aus dem klinischen Alltag besprechen.

Wir werden auch neue Entwicklungen anschauen (SAME, sekundäre Pflanzenstoffe), aber auch den «state of the art» der Labordiagnostik beleuchten (Kapillardiagnostik neuester Generation).



**Dr. med. Simon Feldhaus**

Facharzt für Allgemeinmedizin (D),  
Chefarzt Paramed Gruppe,  
Präsident SSAAMP

[www.paramed.ch](http://www.paramed.ch)



**Hugo Schurgast**

Apotheker  
Wissenschaftlicher Leiter  
Burgerstein Vitamine

Datum: Montag, 28. September 2026  
Dauer: 09:00 – 16:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Paramed AG, Haldenstrasse 1, 6340 Baar  
Kosten: CHF 280.- exkl. Mittagessen  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Teilnehmerzahl beschränkt, keine Aufzeichnung verfügbar.

**Donnerstag, 01. Oktober 2026**

## **Die Kraft der Gelassenheit Mit Achtsamkeit zu mehr Lebensfreude**

In unserem Alltag – und besonders in herausfordernden Zeiten – sind wir mit unserer Aufmerksamkeit oft in der Vergangenheit («ach hätte ich doch...») oder in Zukunftsszenarien («was ist, wenn...») und Sorgen verwickelt. Dabei verpassen wir den aktuellen Augenblick. Dieser wird auch als «Landeplatz des Glücks» bezeichnet. Mit Achtsamkeit gelingt es uns, im jetzigen Augenblick zu verweilen bzw. immer wieder neu anzukommen. Dies hilft, um eine neue Gelassenheit zu entwickeln, mit der der Alltag mit all seinen Facetten voller Freude gelebt werden kann.

Nach diesem Tag kennen Sie verschiedene Übungen der Achtsamkeitspraxis und wissen, wie Sie diese in Ihren Alltag übernehmen können. Diese Übungen wirken sich positiv auf Ihre Lebensfreude und Ihre Gelassenheit aus: «Leben ist nicht warten bis der Sturm vorbeigezogen ist, sondern lernen, im Regen zu tanzen.»

Ruhe – Entspannung – Gelassenheit. Den Moment erleben. Ganz hier sein.



### **Susan Reinert Rupp**

Trainerin und Coach für Achtsamkeit und Lebensfreude, Betriebsökonomin

[www.leuchtstern.ch](http://www.leuchtstern.ch)

Datum:	Donnerstag, 01. Oktober 2026
Dauer:	09:00 – 16:30 Uhr
Veranstaltungsort:	Online via Zoom
Kosten:	CHF 250.-
Anmeldung:	<a href="http://www.forum-cam.ch">www.forum-cam.ch</a>

Teilnehmerzahl beschränkt, keine Aufzeichnung verfügbar.

**Donnerstag, 06. Oktober 2026**

## **Der Mensch in der Mitte - Orientierung in einer Welt voller Systeme**

Orientierung statt Überforderung - mit Systembrille, Kompass und klaren Interventionen. KI als Sensor/Verstärker, nicht als Steuermann.

Dieses Online-Seminar verbindet systemisches Denken mit praktischer Umsetzung im Gesundheits- und Praxisalltag. Wir machen komplexe Situationen sichtbar (Akteure, Kräfte, Rückkopplungen) und bauen einen Orientierungs-Kompass aus Werten und Prinzipien, der in Entscheidungen trägt. Statt grosser Wetten planst du kleine Interventionen mit klaren Leitplanken - inklusive Kommunikationsdesign nach innen und aussen. KI dient als Sensor/Verstärker: für Struktur, Muster, Sprache, stets ohne sensible Daten und mit transparenter Einbettung. Du gehst raus mit: System-Map Template, Kompass-Canvas, Decision-Protocol, AI-Leitplanken, 60-Tage-Roadmap. Für Therapeuten, Praxis-Teams, Studierende, Leitung und Interessierte. Ergebnis: Orientierung statt Überforderung - mit dem Menschen im Zentrum.

- Komplexe Situationen schnell sichtbar machen (Landkarten & Hebel).
- Entscheidungen passend zum Kontext - klein starten, wirksam lernen.
- KI als Sensor/Verstärker - klar geregelt, ethisch sauber.

### **Lernziele**

- Systeme kartieren (Akteure, Kräfte, Rückkopplungen) Hebel erkennen.
- Einen Orientierungs-Kompass bauen (Werte → Prinzipien → Regeln).
- Entscheidungen kontextgerecht treffen (reversibel/irreversibel, Pre-mortem, 2nd-Order-Effekte).
- KI gezielt als Sensor/Verstärker einsetzen (Signale, Struktur, Sprache) mit Governance & Kommunikation.



### **Stefan Iten**

Berater & Unternehmercoach,  
MAS Business Transformation, NLP Master Coach,  
ausgeprägte IT- & Digital-Kompetenz (KI, Systeme,  
Automatisierung), 25+ Jahre Führungserfahrung,  
Inhaber SIMPLIFY. GmbH

[www.simplify.swiss](http://www.simplify.swiss)

Datum: Dienstag, 06. Oktober 2026  
Dauer: 09:00 – 16:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Online via Zoom  
Kosten: CHF 250.-  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Keine Aufzeichnung verfügbar.

**Dienstag, 13. Oktober 2026**

## **Anerkannte Fachtagung**

### **Demenz**

Demenz stellt für Betroffene, Angehörige und das gesamte Gesundheitssystem eine wachsende Herausforderung dar.

Neben der ärztlichen Behandlung können komplementärmedizinische Demenztherapien erheblich zur Verbesserung des Krankheitsverlaufs und der Lebensqualität beitragen. Unsere Fachtagung bringt renommierte Referenten zusammen, um aktuelle Erkenntnisse, praxiserprobte Interventionen und neue Perspektiven zu teilen.

Thematisiert werden Methoden und Konzepte, die Körper, Geist und emotionale Bedürfnisse gleichermaßen ansprechen. Dabei wird gezeigt, wie komplementäre Therapien sinnvoll mit medizinischen Massnahmen verknüpft werden können, um Betroffene wie auch Angehörige nachhaltig zu unterstützen. Potenziale und Grenzen komplementärmedizinischer Verfahren werden aufgezeigt.

Ein Ausblick auf zukünftige Entwicklungen und Forschungsimpulse rundet das Programm ab. Die Fachtagung richtet sich an alle, die ihr Wissen erweitern und ihren therapeutischen Werkzeugkoffer im Umgang mit Menschen mit Demenz sinnvoll ergänzen möchten. Gemeinsam wollen wir Wege finden, wie komplementäre Therapien dazu beitragen können, Betroffenen mehr Wohlbefinden, Orientierung und Teilhabe zu ermöglichen – und Therapeuten bei herausfordernden Situationen im Praxisalltag zu unterstützen und in Ihrer täglichen Arbeit zu stärken.



#### **Teilnahmeoptionen:**

Live (Online via Zoom):	CHF 180.00
Live (Online via Zoom)+ Aufzeichnung	CHF 220.00
Aufzeichnung:	CHF 180.00

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

**Donnerstag, 22. Oktober 2026**

## **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



### **Evi Giannakopoulos**

Stress-Expertin, Coach, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, Buchautorin und Inhaberin von stress away®

[www.stressaway.ch](http://www.stressaway.ch)

Datum: Donnerstag, 22. Oktober 2026  
Dauer: 09:00 – 16:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Online via Zoom  
Kosten: CHF 250.-  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Keine Aufzeichnung verfügbar.

**Montag, 26. Oktober 2026**

## **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.



### **Barbara Bütikofer**

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

Datum: Montag, 26. Oktober 2026  
Dauer: 09:00 – 16:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Online via Zoom  
Kosten: CHF 250.-  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Keine Aufzeichnung verfügbar.

**Dienstag, 27. Oktober 2026**

## **Starkes Immunsystem mit der richtigen Ernährung Ganzheitliche Ernährung für eine starke Abwehr**

Ein starkes Immunsystem ist unsere beste Verteidigung – sei es gegen saisonale Infekte oder langfristige Beschwerden wie Long Covid. Doch unsere körpereigene Abwehr ist auf kontinuierlichen „Nachschub“ angewiesen: Vitamine, Mineralstoffe und andere Mikronährstoffe liefern die Bausteine für eine gesunde Immunfunktion.

In diesem praxisnahen Webinar erfahren Sie, wie Sie durch gezielte, ganzheitliche Ernährung das Immunsystem unterstützen können – präventiv und begleitend bei Long Covid Symptomen. Welche Nährstoffe braucht es wirklich? Was lässt sich über die Ernährung abdecken – und wann sind Supplemente sinnvoll?

Pascale Barmet, erfahrene Ernährungsexpertin, vermittelt alltagstaugliches Wissen und einfache Umsetzungstipps – für Sie und Ihre Klienten.

Für Therapeuten, Betroffene und alle, die ihr Immunsystem stärken möchten.

### **Inhalte des Seminars:**

- Ganzheitliche Ernährungsempfehlungen für ein starkes Immunsystem
- Mangelausgleich mit der richtigen Ernährung
- Vitamine & Mineralstoffe: Bedarf erkennen und sinnvoll decken
- Ernährung bei Long Covid Symptomen – worauf besonders achten?
- Supplemente: wann sinnvoll?
- Viele praktische Tipps für den Alltag und die Beratungspraxis

### **Ziele**

Sie kennen die Grundprinzipien der ganzheitlichen Ernährung zur Stärkung des Immunsystems.



### **Pascale Anja Barmet**

Naturärztin Chinesische Medizin, Dipl.  
Ernährungsberaterin HF, Ausbilderin mit eidg.  
Fachausweis, Buchautorin

[www.praxis-barmet.ch](http://www.praxis-barmet.ch)

Datum: Dienstag, 27. Oktober 2026  
Dauer: 09:00 – 16:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Online via Zoom  
Kosten: CHF 250.-  
Anmeldung: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Keine Aufzeichnung verfügbar.



Änderungen des Programmes vorbehalten.  
Anmeldungen unterliegen den **AGB** des Forums Komplementärmedizin.

**Forum Komplementärmedizin**  
Untere Steingrubenstrasse 3  
4500 Solothurn  
032 626 31 70  
info@forum-cam.ch  
www.forum-cam.ch

