

## Vom Machen zum Gelingen

Liebe Leserin, lieber Leser,

Alles Tun hat Wirkung, auch das Nichtstun. Allerdings können wir diese Wirkungen kaum wirklich kontrollieren. – Mit dem Gelingen ist es anders, Gelingen ergibt sich aus vielen Faktoren, von denen nur ein kleiner Teil in unserer Kontrolle liegt. Etwas gelingen zu lassen, fühlt sich anders an, als etwas zu machen, es steckt weniger «Ich» drin. Gelingen hat etwas Spielerisches, Leichtes. Gelingen bedingt eine besondere Art der Wahrnehmung und Achtsamkeit und damit schaffen wir (vielleicht) die Voraussetzungen für ein gutes Gelingen. Darum finden Sie in diesem Heft eine ganze Reihe von Angeboten, die mit Wahrnehmung und Achtsamkeit zu tun haben.

«MBSR» ist eine Einführung in die Achtsamkeitsmeditation und im Lach-Yoga erfahren Sie die heilsame Energie des grundlosen Lachens. Mit Lioba Schneemann spüren Sie der Stille hinter dem (Gedanken-) Lärm nach. Susanne Reinert zeigt Ihnen den «Landeplatz des Glücks» und wie Sie dank «Selbst-Mitgefühl» weniger streng mit sich selber sind. Nachdem erfolgreichen Abend zum Mechanismus des Geldes mit Christoph Pfluger befasst er sich diesmal mit den Fragen rund um die Abschaffung des Bargeldes. Mario Garcia ist ein begnadeter Koch und Teamchef der Schweizer Kochnationalmannschaft. In kleinen Gruppen bereiten Sie mit ihm zusammen ganz besondere Menüs zu. Und Judy Parsons kommt, nach zweijähriger Abwesenheit, wieder nach Oberwil. Matthias Weiss gestaltet einen Abend zum Geistigen Heilen und Andy Schwab unterrichtet seit über 25 Jahren u.a. Sensitivität, Medialität, Trance und Meditation. Fränzi Landolt stellt Ihnen präzise und umfassend «Superfood» vor. Auf der handwerklichen Seite können Sie an drei Nachmittagen das Spinnen und Verarbeiten von Wolle lernen und üben und Thomas Würmli führt Sie in das schamanische Trommeln ein. Nicht entgehen lassen sollten Sie sich den Besuch von Linda Thomas, die Ihnen «Putzen als Weg» vorstellt – da werde ich sicher auch dabei sein.



Martin Meier  
Leiter



Lucia Engel  
Mitarbeiterin

Ich freue mich, wenn ich Sie mit diesen Angeboten neugierig gemacht habe und heisse Sie herzlich willkommen.

Ihre  
Martin Meier und Lucia Engel

**Kommunikation und Psychologie**

Nr. 10	<u>Erwachen!</u> – Zen, der weglose Weg	Seite 6
11	<u>Macht der Empathie</u> – Kommunikation des Herzens	6
12	<u>Schreib-Denken</u> – Schreibstrategien und Schreibkompetenz	7
12	<u>Die Kraft der Gelassenheit</u> – am Landeplatze des Glücks	7
14	<u>STREET-SMART</u> – Sicherheit für Sie und Ihr Umfeld	8
15	<u>Bargeld Abschaffung</u> – Was heisst das wirklich?	8
16	<u>Lustvoll Ziele erreichen</u> – die ZRM® Methode	9
17	<u>Lachyoga</u> – Die heilende Kraft des Lachens	9
18	<u>Das Gedankenkarussell</u> – Die Stille hinter dem Lärm erfahren	10
19	<u>Systemdynamik</u> – Systemische Struktur- und Familienaufstellungen	10
20	<u>Ganzheitliches Selbstmanagement</u> – Der Kurs, der Ordnung schafft	11
21	<u>Der Erfolg des Scheiterns</u> – So wird Ihnen das Lachen nicht vergehen!	11
22	<u>Selbst-Mitgefühl</u> – Für einen sorgsameren Umgang mit sich selber	12
23	<u>MBSR Einführungstag</u> – Einführung in die Achtsamkeits-Meditation	12

**Lebensimpulse**

Nr. 50	<u>Begleitete Malen</u> – Ausdrucksmalen Erste Lektion gratis!	Seite 13
51	<u>Die Welt ist Klang</u> Therapeutische Kristall-Klangschalen-Meditation	13
52	<u>Strömen</u> – Jin Shin Jyutsu – Heilende Berührung	14
53	<u>Kinesiologie kennenlernen</u> – und gleich selber anwenden	14
54	<u>Pendelkurs mit Tensor</u> – Geomantische Kräfte und Einflüsse	15
55	<u>Engel Vortrag</u> – Engel-Abend mit Judy Parsons	15
56	<u>Aus der Sicht der Engel</u> – Engel-Seminar mit Judy Parsons	16
57	<u>Angel-Reading</u> – Einzelsitzung mit Judy Parsons	16
58	<u>Entstörung des Schlafplatzes</u> – Ruten gehen (nach Anton Styger)	17
59	<u>Geistiges Heilen</u> – Meine Hände wissen es besser	17
60	<u>Heilkräuter-Werkstatt</u> – Fit im Darm –fit im Winter!	18
61	<u>Energetische Hausreinigung</u> – Abend-Workshop	18
62	<u>Die schamanische Reise</u> – Schamanismus im Alltag – Grundlagenkurs	19
63	<u>Feuerlaufen</u> – <u>Feuertanzen</u> – eigentlich geht es nicht...	19
64	<u>Medialität, Intuition und Heilung</u> – Zusammen mit der Geistigen Welt	20
65	<u>Quantenheilung</u> – <u>Matrix Live</u> – Einführungsworkshop	20
66	<u>Putzen als Weg</u> – Tagesseminar mit Einführungsvortrag	21
67	<u>Heiler Seminar mit Anton Styger</u> – für Laien und Therapeuten	21

**Bewegung und Ruhe**

Nr. 90	<u>Yoga – körperlich und geistig gesund</u> (18.00 Uhr)	Seite 22
90.2	<u>Yoga – körperlich und geistig gesund</u> (19.30 Uhr)	22
91	<u>Tanz dich frei!</u> – Lebendige Beweglichkeit	22
92	<u>Die Kunst des Bogenschiessens</u> – losgelassen zum Ziel	23
93	<u>Lu Jong</u> – Eine alte tibetische Bewegungslehre	23
94	<u>5Rhythmen®</u> Lass es aus dir tanzen	24

**Ernährung und Genuss**

Nr. 130	<u>Der Duft von frischem Brot</u> – Selbstgemachte Vollkornbrote	Seite 24
131	<u>Wild mit Mario Garcia</u> – Das neue Wild!	25
132	<u>Fisch auf den Tisch</u> – Alles über Speisefische	25
133	<u>Geschüttelt, nicht gerührt!</u> – Drinks für Freunde und Gäste	26
134	<u>Fingerfood mit Mario Garcia</u> – Voll aktuell, das Beste vom Besten!	26
135	<u>Indische Küche</u> – leichte Kost, die nichts vermissen lässt!	27
136	<u>VEGAN zu einem neuen Körpergefühl</u> – Theorie und Praxis	27
137	<u>Festtagsmenü</u> – einfach genial – Mit Mario Garcia	28
138	<u>Superfood</u> – Genuss, Gesundheit, Energie!	28
139	<u>Indisch VEGAN</u> – Mit wenigen Tricks wird die indische Küche vegan	29

**Kultur und Natur**

Nr. 180	<u>Didgeridoo</u> – Schwingungen, die unter die Haut gehen	Seite 29
181	<u>Chlefelen</u> – D'Mülleri hät, sie hät ...	30
182	<u>Trommelbau</u> – Bau einer schamanischen Rahmentrommel	30
183	<u>Feder, Pinsel, Stupfer auf weissem Porzellan</u>	31
184	<u>Garantiert zeichnen lernen</u> – vom Sehen zum Zeichnen	31
185	<u>Vom Schaf zur Mütze</u> – Spinnrad Grundlagenkurs	32
186	<u>Schamanisches Trommeln</u> – Einführungs-Workshop	32
187	<u>Naturjuuz Einführungsabend</u> – Einführung ins Phänomen Naturjuuz	33
200	<u>De Chasperli goht uf Räuberjagd</u> – Kasperltheater (ab drei Jahren)	33

**Porträts**

Kursleiterinnen und Kursleiter im Bild (alphabetisch)      Seiten 34–48

**August**

Sa	27.	180	<u>Didgeridoo</u> – Schwingungen, die unter die Haut gehen	Seite 29
Mo	29.	90	<u>Yoga</u> – körperlich und geistig gesund (18.00 Uhr)	22
Mo	29.	90.2	<u>Yoga</u> – körperlich und geistig gesund (19.30 Uhr)	22
Di	30.	92	<u>Die Kunst des Bogenschiessens</u> – losgelassen zum Ziel	23

**September**

Di	6.	10	<u>Erwachen!</u> – Zen, der weglose Weg	Seite 6
Di	6.	91	<u>Tanz dich frei!</u> – Lebendige Beweglichkeit	22
Mi	7.	50	<u>Begleitetes Malen, Ausdrucksmalen</u> – Erste Lektion gratis!	13
Sa	10.	11	<u>Macht der Empathie</u> – Kommunikation des Herzens	6
Mo	12.	51	<u>Die Welt ist Klang</u> – Therapeutische Kristall-Klangschalen-Meditation	13
Mi	14.	130	<u>Der Duft von frischem Brot</u> – Selbstgemachte Vollkornbrote	24
Mi	14.	200	<u>De Chasperli goht uf Räuberjagd</u> – Kasperlitheater (ab drei Jahren)	33
Fr	16.	12	<u>Schreib-Denken</u> – Schreibstrategien und Schreibkompetenz	7
So	25.	52	<u>Strömen – Jin Shin Jyutsu</u> – Heilende Berührung	14
Do	29.	131	<u>Wild mit Mario Garica</u> – Das neue Wild!	25

**Oktober**

Sa	1.	13	<u>Kraft der Gelassenheit</u> – Am Landeplatz des Glücks	Seite 7
Mo	3.	181	<u>Chlefelen</u> – D,Mülleri hät, sie hät...	30
Di	4.	10.2	<u>Erwachen!</u> – Zen, der weglose Weg	6
Mi	5.	53	<u>Kinesiologie kennenlernen</u> – und gleich selber anwenden	14
Mi	5.	200.2	<u>De Chasperli goht uf Räuberjagd</u> – Kasperlitheater (ab drei Jahren)	33
Do	6.	132	<u>Fisch auf den Tisch</u> – Alles über Speisefische	25
Sa	22.	182	<u>Trommelbau</u> – Bau einer schamanischen Rahmentrommel	30
Di	25.	14	<u>STREET-SMART</u> – Sicherheit für Sie und Ihr Umfeld	8
Mi	26.	183	<u>Feder, Pinsel, Stupfer auf weissem Porzellan</u> – Porzellanmalen	31
Mi	26.	184	<u>Garantiert zeichnen lernen</u> – Vom Sehen zum Zeichnen	31
Do	27.	15	<u>Bargeld Abschaffung</u> – Was heisst das wirklich?	8
Fr	28.	16	<u>Lustvoll Ziele erreichen</u> – mit der ZRM@ Methode	9
Sa	29.	54	<u>Pendelkurs mit Tensor</u> – Geomantische Kräfte und Einflüsse	15
So	30.	17	<u>Lachyoga</u> – Die heilende Kraft des Lachens	9

**November**

Mi	2.	57	<u>Angel-Reading</u> – Einzelsitzung mit Judy Parsons	Seite 16
Do	3.	55	<u>Engel Vortrag</u> – Ein Engel-Abend mit Judy Parsons	15
Do	3.	58	<u>Entstörung des Schlafplatzes</u> – Ruten gehen nach Anton Styger	17
Do	3.	93	<u>Lu Jong</u> – Eine alte tibetische Bewegungslehre	23

**November**

Fr	4.	56	<u>Aus der Sicht der Engel</u> – Engel-Seminar mit Judy Parsons	Seite 16
Mo	7.	59	<u>Geistiges Heilen</u> – Meine Hände wissen es besser	17
Di	8.	10.3	<u>Erwachen!</u> – Zen, der weglose Weg	6
Di	8.	185	<u>Vom Schaf zur Mütze</u> – Spinnrad Grundlagenkurs	32
Do	10.	133	<u>Geschüttelt, nicht gerührt!</u> – Drinks für Freunde und Gäste	26
Fr	11.	134	<u>Fingerfood mit Mario Garica</u> – Voll aktuell, das Beste vom Besten!	26
Sa	12.	186	<u>Schamanisches Trommeln</u> – Einführungs-Workshop	32
So	13.	94	<u>5Rhythmen@</u> Lass es aus dir tanzen	24
Mo	14.	60	<u>Heilkräuter-Werkstatt</u> – Fit im Darm - fit im	18
Di	15.	135	<u>Indische Küche</u> – leichte Kost, die nichts vermissen lässt!	27
Mi	16.	61	<u>Energetische Hausreinigung</u> – Abend-Workshop	18
Mi	16.	200.3	<u>De Chasperli goht uf Räuberjagd</u> – Kasperlitheater (ab drei Jahren)	33
Do	17.	187	<u>Naturjuuz Einstieg</u> – Einführung ins Phänomen Naturjuuz	33
Fr	18.	20	<u>Ganzheitliches Selbstmanagement</u> – Der Kurs, der Ordnung schafft	11
Sa	19.	62	<u>Die schamanische Reise</u> – Schamanismus im Alltag – Grundlagenkurs	19
So	20.	18	<u>Das Gedankenkarussell</u> – Die Stille hinter dem Lärm erfahren	10
Do	24.	136	<u>VEGAN zu einem neuen Körpergefühl</u> – Theorie und Praxis	27
Fr	25.	19	<u>Systemdynamik</u> – Systemische Struktur- und Familienaufstellungen	10

**Dezember**

Fr	2.	137	<u>Festtagsmenü</u> – einfach genial – mit Mario Garcia	Seite 28
Sa	3.	21	<u>Der Erfolg des Scheiterns</u> – So wird Ihnen das Lachen nicht vergehen!	11
Do	8.	63	<u>Feuerlaufen</u> – Feuertanzen – eigentlich geht es nicht...	19
Do	8.	65	<u>Quantenheilung</u> – Matrix Live – Einführungsworkshop	20
Sa	10.	64	<u>Medialität, Intuition und Heilung</u>	20
Di	13.	10.4	<u>Erwachen!</u> – Zen, der weglose Weg	6

**Januar**

Mi	11.	183.2	<u>Feder, Pinsel, Stupfer auf weissem Porzellan</u> (ab Januar 2017)	Seite 31
Mi	11.	200.4	<u>De Chasperli goht uf Räuberjagd</u> – Kasperlitheater (ab drei Jahren)	33
Do	12.	138	<u>Superfood</u> – Genuss, Gesundheit, Energie!	28
Sa	14.	66	<u>Putzen als Weg</u> – Tagesseminar mit Einführungsvortrag	21
So	15.	22	<u>Selbst-Mitgefühl</u> – Mitfühlend und fürsorglich mit sich umgehen	12
Do	19.	139	<u>Indisch VEGAN</u> – Mit wenigen Tricks wird die indische Küche vegan	29
So	22.	23	<u>MBSR Einführungstag</u> – Einführung in die Achtsamkeits-Meditation	12
Sa	28.	67	<u>Heiler Seminar</u> – Für Laien und Therapeuten	21

10

**Erwachen!**Zen, der weglose Weg

*Ein erstaunliches Missverständnis, das sich seit Menschengedenken hartnäckig gehalten hat, ist die Idee, dass unser Leben aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft bestehen soll. Es gibt aber eine Pforte in der Gegenwart des kontinuierlich fließenden Zeitstromes, welche unmittelbar Ewigkeit offenbart. Wer diese Pforte betritt und pflegt erkennt die Wesensnatur seines, ja des Lebens selbst.*

Erläuterungen und Gespräche im Wechsel mit kurzen Meditationen. – Diese Abende sind keine Diskussionsrunden und nichts für Leute, die sich einfach nur neue oder schönere spirituelle Träume wünschen!

Leitung Saajid G. Zandolini, Basel  
Zeit Dienstag, 19–21 Uhr  
Ort Freizeitanlage Oberwil  
Beitrag Fr. 130.– (Einzelabende 40.–)  
Daten 6. Sept./ 4. Okt./ 8. Nov./  
 13. Dez. 2016

11

**Die Macht der Empathie**Kommunikation des Herzens

In diesem Kurs erleben Sie die Macht der Empathie und lernen, einen einfühlsamen Kontakt mit sich selbst aufzubauen. Sie beginnen die Verantwortung für die eigenen Gedanken wahrzunehmen und Gefühle in Worte zu fassen. Sie üben das empathische Zuhören und lernen so, Vertrauen aufzubauen und gegenseitiges Verständnis zu schaffen.

Sie werden mit den Grundsätzen einer wertschätzenden Kommunikation vertraut gemacht und lernen die 4-Schritte-Methode kennen. Theorie, Übungssequenzen und das Bearbeiten von eigenen Beispielen wechseln sich ab. – Im zweiten Teil wird der Praxistransfer im Vordergrund stehen und wir werden den Fokus vermehrt auf den emphatischen Umgang mit unserem Gegenüber legen.

Leitung Ursula Stierli-Oetiker,  
 Kommunikationstrainerin;  
 Stephanie Aubert, Hünenberg,  
 Kommunikationstrainerin,  
 www.aubert-lk.ch  
Zeit Samstag, 9.30–17 Uhr  
 Sonntag, 9.30–16 Uhr  
Ort Freizeitanlage Oberwil  
Mitbringen Picknick zum Lunch  
Beitrag Fr. 340.–  
Datum 10./11. September 2016

12

**Schreib-Denken**Wie weiss ich, was ich denke,  
 bevor ich gelesen habe, was ich  
 schreibe?

Lernen Sie Schreiben als effektives Denk- und Lernwerkzeug nutzen, das Sie nicht nur bei Ihrem Schreibprojekt unterstützt, sondern Sie in ihrer gesamten beruflichen und persönlichen Entwicklung weiterbringen kann.

Sie schreiben gern und wollen dank cleveren Schreibstrategien noch besser und schneller schreiben? Verbessern Sie Ihre Schreibkompetenz mit zielführenden Schreibstrategien für Beruf, Studium und Freizeit.

Nutzen Sie kreative, denk- und schreibfördernde Methoden, um zündende Ideen für Ihr Schreibprojekt zu finden. Lernen Sie, wie Sie auch unter Stress besser schreiben, komplexe Sachverhalte schnell und leicht verständlich auf den Punkt bringen. Entdecken Sie, welcher Schreibtyp Sie sind und wie Sie Ihre Schreibprozesse optimal organisieren.

In diesem zweitägigen Workshop erhalten Sie viele Tipps, Tricks und ein umfassendes Fitnessprogramm, um Ihre Schreibkompetenz in kurzer Zeit zu stärken.

Leitung René Kaufmann, Goldau  
 Schreibcoach, Werbetexter  
 und Konzepter  
Zeit Freitag, 9–17 Uhr  
 Samstag, 9–16 Uhr  
Ort Freizeitanlage Oberwil  
Mitbringen Schreibzeug und Block  
Beitrag Fr. 430.– (inkl. Kursunterlagen)  
Daten 16./17. September 2016

13

**Die Kraft der Gelassenheit**Am Landeplatz des Glücks

In Gedanken sind wir oft in der Vergangenheit «ach hätte ich doch...» oder in Zukunftsszenarien «was ist, wenn...» und in 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 hier anzukommen. Dies hilft uns, eine neue Gelassenheit zu entwickeln, aus welcher 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.

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

Leitung Susan Reinert Rupp, Zumikon,  
 Betriebsökonomin FH, MBSR-  
 Lehrerin und Lebensfreude-  
 vermittlerin  
Zeit Samstag, 9.30–17 Uhr  
Ort Freizeitanlage Oberwil  
Mitbringen warme Decke und Picknick  
 zum Lunch  
Beitrag Fr. 190.– (inkl. Kursunterlagen)  
Datum Samstag, 1. Oktober 2016

14

**STREET-SMART**Sicherheit für Sie und Ihr Umfeld

Dieser spannende Workshop behandelt Fragen und Anliegen rund um Ihre tägliche Sicherheit. Durch entsprechende Kenntnisse und kluges Verhalten können Sie Ihre persönliche Sicherheit erhöhen.

Wie begegne ich den Gefahren der modernen Welt? Welche Möglichkeiten habe ich? Wie mache ich mich, meine Familie, aber auch mein zu Hause sicherer? Wie schütze ich Auto und Fahrrad? Was rate ich meinen Kindern?

Gerne beantworten wir Ihre Fragen rund um das Thema Sicherheit und nehmen Stellung zu Ihren Erfahrungen.

Sicherheit im Alltag betrifft jede und jeden – ein vielseitiges und spannendes Thema!

<u>Leitung</u>	Ruedi Bickel, Zug Sicherheitsinstruktor, SKEMA Energie und Kampfkunst Akademie
<u>Zeit</u>	Dienstag, 19.30–ca. 21.30 Uhr
<u>Ort</u>	Freizeitanlage Oberwil
<u>Beitrag</u>	Fr. 25.–
<u>Datum</u>	Dienstag, 25. Oktober 2016

15

**Bargeld Abschaffung**Was heisst das wirklich?

Seit rund drei Jahren wird weltweit an der Abschaffung des Bargeldes gearbeitet, angeblich weil es im Vergleich zum elektronischen Geld zu teuer und zu umständlich sei und weil es bevorzugt bei kriminellen und terroristischen Aktivitäten und zur Steuerhinterziehung eingesetzt werde. Dabei gefährdet das Bargeld nicht unsere Sicherheit und Freiheit, es bewahrt sie.

Das Geld auf unseren Konten ist in Tat und Wahrheit Kredit an die Bank, die ihr Versprechen, es jederzeit wieder in Bargeld umzutauschen, nicht einhalten kann. Die Banken haben dafür bei weitem nicht genügend Reserven. Das Bargeldverbot und die damit wegfallende Einlösepflicht erweitert darum die Geldschöpfungsmöglichkeiten der Banken erheblich – zu deren Vorteil und unserem Nachteil.

Dieser Workshop will die Hintergründe um das Bargeld und seine angestrebte Abschaffung ausleuchten und erörtern, was wir auf persönlicher und gesellschaftlicher Ebene tun können.

<u>Leitung</u>	Christoph Pfluger, Solothurn Journalist, Buchautor, Publizist
<u>Zeit</u>	Donnerstag, 19–21 Uhr
<u>Ort</u>	Freizeitanlage Oberwil
<u>Beitrag</u>	nach freiem Ermessen
<u>Datum</u>	Donnerstag, 27. Oktober 2016

16

**Lustvoll Ziele erreichen**Herausforderungen gesund meistern

Haben Sie auch schon erlebt, dass Sie sich anders verhalten möchten, aber es gelingt Ihnen einfach nicht? Wollen Sie etwas verändern, aber Sie sind nicht zielstrebig genug? Oder wissen Sie gar nicht recht, was Sie eigentlich wollen? Dann sind Sie nicht alleine!

In diesem Selbstmanagement-Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Methoden des Zürcher Ressourcen Modells ZRM® kennen, die Sie gleich selber auf lustvolle Art ausprobieren und erleben können.

Sie entwickeln für sich gesunde Ziele mit hoher Motivationskraft und stärken ihre Selbstkompetenz im Umgang mit Herausforderungen.

Dieser Kurs eignet sich für alle, die sich und ihren Veränderungswünschen einmal ganz neu begegnen wollen. Die erlernte Technik wird Sie in Ihrem Alltag unterstützen, sich selber nachhaltig treu zu bleiben. Erleben Sie wie Sie mit Leichtigkeit, Ihre Wünsche, Ideen und Ziele umsetzen!

<u>Leitung</u>	Gabriela de Haas, Oberwil, dipl. Psychologin FH und zertifizierte ZRM-Trainerin; Claudia Wüest, Luzern, dipl. Psychologin FH und zertifizierte ZRM-Trainerin
<u>Zeit</u>	Freitag, 9–17 Uhr Samstag, 9–16 Uhr
<u>Ort</u>	Freizeitanlage Oberwil
<u>Beitrag</u>	Fr. 480.– inkl. Material
<u>Daten</u>	28./29. Oktober 2016

17

**Lachyoga**Die heilende Kraft des Lachens

Lachyoga ist eine heitere und wirkungsvolle Methode aus Indien, die Lachen, Atemübungen, Yoga und Mentaltraining auf eine spielerische Art miteinander verbindet. Ziel ist dabei, die Lachmuskeln zu ölen, damit die heilende Kraft des Lachens auch den Weg in den Alltag findet. Was früher das Mentaltraining über die Imagination anstrebte, erreicht das Lachyoga über die Konditionierung von positiven Gefühlen im Körpergedächtnis. Denn beim Lachen sollen laut den Gelotologen (den Lachforschern) körpereigene Opiate aktiviert werden, welche die Stimmung heben. Ebenso werden beim Lachen bis zu 200 Muskeln gelöst. So ist das Lachyoga auch eine wirkungsvolle Entspannungsmethode, die erst noch Spass macht.

<u>Leitung</u>	Christian Hablützel, Zürich, dipl. Lachyoga Lehrer, Dozent und Humorcoach
<u>Zeit</u>	Sonntag, 10–17 Uhr,
<u>Ort</u>	Schulhaus Oberwil (Mehrzwecksaal)
<u>Beitrag</u>	222.– inkl. Unterlagen
<u>Datum</u>	Sonntag, 30. Oktober 2016

18

**Das Gedankenkarussell**Die Stille hinter dem Lärm erfahren

Tausende von Gedanken rasen täglich durch unser Hirn. Gedanklich weilen wir in Vergangenheit oder Zukunft, machen uns Sorgen und werden von unangenehmen Vorstellungen geplagt.

Die wahre Natur des Geistes jedoch ist Stille. Wir müssen sie nur hinter all dem «Lärm» wieder entdecken.

Achtsamkeit hilft, diese Stille zu erfahren. Gelassenheit und innere Kraft entwickeln sich, neue Wege im Umgang mit schwierigen Situationen werden möglich. Unser Geist kann zu einem Verbündeten werden, wenn wir erkennen, welchen Geschichten und Gewohnheiten wir glauben. Unser Potenzial zu Wachstum und Heilung kann sich entfalten.

Erfahren und lernen Sie, wie Sie neue Wege im Umgang mit Ihren Gedanken finden. Achtsamkeitsmeditationen, achtsame Körperübungen und Kommunikation beruhigen Körper und Geist. Übungen und Tipps unterstützen Sie bei der Umsetzung im Alltag.

Leitung Lioba Schneemann, Arisdorf, zertifizierte MBSR-Lehrerin, Entspannungskoach und freie Journalistin BR

Zeit Sonntag, 9.30–17 Uhr

Ort Freizeitanlage Oberwil

Mitbringen Bequeme Kleidung, dicke Socken; Picknick zum Lunch.

Beitrag Fr. 190.–

Datum Sonntag, 20. November 2016

19

**Systemdynamik**Systemische Struktur- und Familienaufstellungen

Dieses Wochenende bietet eine gelungene Mischung aus Prozessorientierter Psychologie und systemischer Aufstellungsarbeit, getragen von viel Mitgefühl, gewürzt mit Lebenserfahrung, Wissen, hoher therapeutischer Kompetenz und einer Prise Humor. Ivan Verny führt dabei wie ein guter Gastgeber die Seminarteilnehmenden von Beziehungsproblemen, chronischen Körpersymptomen, Abschiedsschmerz, Entscheidungsschwierigkeiten oder beruflichem Misserfolg zu neuen Lösungsperspektiven. Die Systemdynamik wird sichtbar. Bisherige Hindernisse können neu genutzt oder verabschiedet werden, Ressourcen werden wieder gefunden oder neu erfunden und neue Bekanntschaften mit sich selbst und anderen geknüpft. – Nach der Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen zu Ihrer Vorbereitung.

Leitung Ivan Verny, Zürich, Psychiater, Psychotherapeut, Coach und Supervisor

Zeit Freitag, 19–22 Uhr  
Samstag, 9–17.30 Uhr,  
Sonntag, 9–17.30 Uhr

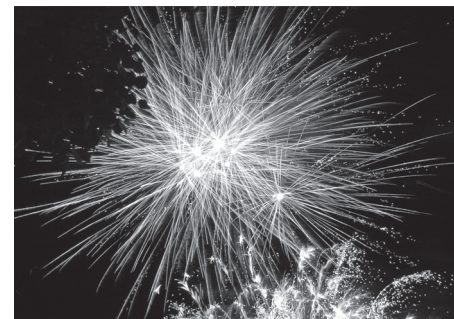
Ort Schulhaus Oberwil  
(Mehrzwecksaal)

Mitbringen Notizmaterial; evtl. Picknick zum Lunch, essen ist aber auch im Restaurant möglich

Beitrag Fr. 450.– (Aufstellende)  
Fr. 200.– (Teilnehmende BeobachterInnen)

Daten 25./26./27. November 2016

20

**Ganzheitliches Selbstmanagement – Überblick im Chaos**Der Kurs, der Ordnung schafft

Was Sie in diesem Seminar lernen, werden Sie schon am gleichen Tag anwenden. Das sind die Techniken des Selbst- und des Projektmanagements und wie Sie ohne Hektik viele Dinge nebeneinander in Angriff nehmen können. Sie erfahren, wie einfach es ist, eine pflegeleichte und platzsparende Ablage aufzubauen und wie Unterlagen und Informationen auch nach Jahren noch sofort griffbereit sind. Einfach statt kompliziert, eine simple Struktur, die alltagstauglich ist!

Aus dem Seminarinhalt: Systematik der Problemlösung. Projekte und alle sonstigen Vorhaben sicher planen, vorbereiten, durchführen und dokumentieren. Zielfindung und Zielübersicht. Wie Ihre Ablage auf dem Schreibtisch beginnt und Ihre Arbeitsfläche freihält. Praxistipps und Anekdoten aus der langjährigen Organisations-tätigkeit des Kursleiters bereichern und runden diesen intensiven Kurstag ab.

Leitung Fredy Moser, Biel,  
Dipl. Wirtschaftsprüfer

Zeit Freitag, 8.30–17 Uhr

Ort Freizeitanlage Oberwil

Beitrag Fr. 320.–

Datum Freitag, 18. November 2016

21

**Der Erfolg des Scheiterns**So wird Ihnen das Lachen nicht vergehen!

Scheitern tut weh. Wir erreichen ein Ziel nicht. Ein Traum zerplatzt, eine Herausforderung wird nicht gemeistert oder eine Etappe nicht bewältigt. Wenn wir scheitern, sind wir irritiert, traurig, deprimiert oder verärgert. Wenn wir scheitern, rebelliert die Realität gegen unsere Vorstellungen. – Dieser Tag will Auswege aus dieser Falle aufzeigen.

Scheitern hat auch viel mit unserer Optik zu tun und damit, ob wir annehmen können, was das Leben uns präsentiert. Aus diesem «Ja-sagen» erwächst die Kraft zum Neubeginn.

Hie und da müssen wir loslassen, Misserfolge und Peinlichkeiten zulassen, damit sich Alternativen präsentieren. Seelische Wandlungen ereignen sich meistens nicht über Erfolge, sondern über das Scheitern.

Leitung Claude Keller, Zürich,  
Physiker ETH,  
selbstständiger Coach

Zeit Samstag, 9.30–16 Uhr

Ort Freizeitanlage Oberwil

Mitbringen Notizmaterial, Picknick zum Lunch

Beitrag Fr. 190.–

Datum Samstag, 3. Dezember 2016

22

**Selbst-Mitgefühl**

Für einen sorgsameren Umgang mit sich selber



Die Sicherheitsvorschriften im Flugzeug sind klar: Bei Druckabfall ist es wichtig, zuerst sich selber die Sauerstoffmaske anzuziehen, bevor man sich um die anderen kümmert. Im Alltag vergessen wir unser eigenes Wohlbefinden oft.

An diesem Tag kommen Sie nicht zu kurz: Sie lernen und üben, wie Sie gut zu sich selber schauen und liebevoll mit sich umgehen können. Grosser Wert wird auf den Praxistransfer gelegt, damit Sie auch zu Hause weiterhin davon profitieren können. «Gönne dich dir selbst. Ich sage nicht: tu das immer. Ich sage nicht: tu das oft. Aber ich sage: tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da.» (Bernard de Clairvaux, Zisterziensermönch, 12.Jh.) – Diesen Tag gönn' ich mir!

Leitung Susan Reinert Rupp, Zumikon, Betriebsökonomin FH, MBSR-Lehrerin und Lebensfreudevermittlerin

Zeit Sonntag, 9.30–17 Uhr

Ort Freizeitanlage Oberwil

Mitbringen warme Decke und Picknick zum Lunch

Beitrag Fr. 190.– (inkl. Kursunterlagen)

Datum Sonntag, 15. Januar 2017

23

**MBSR-Einführungstag**

Einführung in die Achtsamkeits-Meditation

Achtsamkeit ist der Königsweg zu Gelassenheit. Achtsam sein heisst, sich nach innen zu wenden, und sich allen Erfahrungen – Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen – bewusst zu werden, ohne dies zu bewerten oder loswerden zu wollen. Achtsamkeit gilt als eine der wirksamsten Methoden, um unsere Kompetenzen zur Stressbewältigung zu stärken. Auch im Umgang mit chronischen Schmerzen hat sich die Praxis bewährt. Die Techniken und Meditationen der Achtsamkeitspraxis werden unter anderem im achtwöchigen Stressreduktionsprogramm MBSR (mindfulness based stress reduction von Jon Kabat-Zinn) weltweit erfolgreich gelehrt.

In dem Tageskurs lernen Sie bewährte Achtsamkeitsmeditationen kennen wie Körperreisen, Meditationen im Sitzen, Gehen und einfache Dehn- und Körperübungen aus dem Yoga sowie Atemmeditationen. Sie erhalten Input über Stressphysiologie, zum MBSR-Programm sowie leicht umsetzbare Tipps für Alltag, Familie und Beruf.

Leitung Lioba Schneemann, Arisdorf, zertifizierte MBSR-Lehrerin, Entspannungskoach und freie Journalistin BR

Zeit Sonntag, 9.30–17 Uhr

Ort Freizeitanlage Oberwil

Mitbringen Bequeme Kleidung, dicke Socken; Picknick zum Lunch

Beitrag Fr. 190.–

Datum Sonntag, 22. Januar 2017

50

**Begleitetes Malen –  
Ausdrucksmalen**

Erste Lektion gratis!



Begleitetes Ausdrucksmalen fördert Ihre Wahrnehmung und Kreativität. Sie finden Entspannung und entdecken neue Aspekte Ihrer Persönlichkeit. Jeder Mensch kann malen auch ohne Vorkenntnisse! Diese Arbeit schafft eine therapeutische Qualität, die sich am Prozesshaften orientiert. Gearbeitet wird mit Pinsel, Händen, Schwämmen, Spachtel etc., unterstützt und begleitet durch die Malleiterin. – Einstieg jederzeit möglich. Die ersten drei Lektionen können als Schnuppergelegenheit gebucht werden.

Leitung Béatrice Moesch, Zug, Dipl. prozessorientierte Kunsttherapeutin APK mit Zusatzthema Trauma-adaptive Mal- und Kunsttherapie;

EMR anerkannt

Zeit Mittwoch, 9–11.30 Uhr

Ort Atelier für Ausdrucksmalen, Untermüli 5, Zug

Beitrag Fr. 910.– (inkl. Material)

Daten 7./14./21./28. Sept./ 5./26. Okt./

2./9./16./23./30. Nov./

7./14. Dez. 2016

51

**Die Welt ist Klang**

Kristall-Klangschalen-Meditationen



Tauchen Sie ein in die Welt der sphärischen Klänge und erleben Sie das Kraftfeld dieser natürlichen Schwingungen. Die verwendeten Bergkristall-Klangschalen sind aufeinander abgestimmt. Sie harmonisieren die sieben Energie-Zentren des Körpers und bringen die Körperenergien wieder zum Fließen. Erleben Sie die tiefe Entspannung, welche die einzigartigen Klänge bewirken. Die singenden Klangschalen entfalten ihre bezaubernden und sphärisch anmutenden Klänge immer wieder neu. Entspannung und Wohlbefinden breiten sich aus.

Das Klangerlebnis dauert ca. 50 Min. Nach einer kurzen Einleitung werden die Klangschalen mit Ihnen kommunizieren und schwingen. Fühlen Sie sich im Einklang mit sich und der Welt.

Leitung Rolf Züsli, Zug, Klangtherapeut

Zeit Montag, 19–ca. 20.15 Uhr

Ort Freizeitanlage Oberwil

Beitrag Fr. 95.– (ganzer Zyklus)

Einzelabende: Fr. 30.–

Daten 12. Sept./ 31. Okt./ 21. Nov./

12. Dez. 2016

52

### Strömen – Jin Shin Jyutsu Heilende Berührung

Regelmässiges Strömen stärkt das Immunsystem, lindert Schmerzen, fördert die Genesung und baut Stress ab. Gelassenheit und ein klarer Blick für das Wesentliche sind Geschenke, die mit dem Strömen einhergehen.

Der Fokus an diesem Tag liegt auf dem «selber Strömen». Fast nebenbei lernen Sie die Grundlagen von Jin Shin Jyutsu kennen. Wir «spielen» mit den Fingern, strömen die 8 Mudras und vertiefen unser Verständnis für die Zusammenhänge. Vorkenntnisse sind keine nötig. Bringen Sie Offenheit mit, für das was passiert. In Eigenverantwortung sorgen wir für das Wohlergehen unseres Körpers und unserer Seele.

Strömen ist eine uralte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie. Ursprünglich bekannt in allen Kulturen, wurde sie zu Beginn des 20. Jahrhunderts von einem Japaner schriftlich festgehalten.

<u>Leitung</u>	Madelaine Aschwanden, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin, Steinhausen
<u>Zeit</u>	Sonntag, 9–16.30 Uhr
<u>Ort</u>	Freizeitanlage Oberwil
<u>Mitbringen</u>	Bequeme Kleidung, kleines Kissen und Decke, Picknick zum Lunch
<u>Beitrag</u>	Fr. 180.–
<u>Datum</u>	Sonntag, 25. September 2016

53

### Kinesiologie kennenlernen und gleich selber anwenden



Die Kursleiterin stellt Ihnen die Methode detailliert vor und lässt Sie es gleich selber ausprobieren. Sie werden staunen, wie sich der Alltag vereinfacht und Ihre Projekte besser gelingen. Mit dem Erlernen des Muskeltests finden Sie heraus, wo unbewusst eine innere Blockade liegt und welche Wirkung bestimmte Nahrungsmittel auf Sie haben. Mit Übungen zur Steigerung der Konzentration, des inneren Gleichgewichts und der Koordination aktivieren Sie Gehirn und Körper, damit Sie Ihr ganzes Potenzial nutzen können. Zuhause können Sie das im Kurs Erlernte selber anwenden.

<u>Leitung</u>	Fränzi Landolt, Oberwil, dipl. integrative Kinesiologin IKAMED und Ernährungs- beraterin GGB
<u>Zeit</u>	Mittwoch, 19–22 Uhr
<u>Ort</u>	Freizeitanlage Oberwil
<u>Mitbringen</u>	Notizmaterial
<u>Beitrag</u>	Fr. 95.– (inkl. Dokumentation)
<u>Datum</u>	Mittwoch, 5. Oktober 2016

54

### Pendelkurs mit Tensor Geomantische Kräfte und Einflüsse



Anton Styger zeigt Ihnen wie sich Lebensmittel, Getränke, Medikamente und Kosmetika auf den Körper auswirken. Sie lernen, selber mit dem Tensor auspendeln und wie Sie Krankheiten und Allergien, sowie störende Fremdenergien erkennen können.

Um üben zu können, bringen Sie bitte mit, was Sie gerne auspendeln möchten: verschiedene Früchte, Medikamente, Nahrungsmittel etc.

Sie profitieren von den reichen Erfahrungen Anton Styggers und lernen, wie Sie sich im Alltag schützen und Ihr Umfeld selber «reinigen» können.

<u>Leitung</u>	Anton Styger, Oberägeri Architekt, Bau-/ Elektrobiologe
<u>Zeit</u>	Samstag, 10–17 Uhr (bis 18.00 einplanen)
<u>Ort</u>	Schulhaus Oberwil (Mehrzweckraum)
<u>Mitbringen</u>	evtl. Picknick zum Lunch, es- sen ist aber auch im Restau- rant möglich
<u>Beitrag</u>	Fr. 190.– Tensor (Pendel) kostet Fr. 90.– und wird im Kurs leihweise zur Verfügung gestellt
<u>Datum</u>	Samstag, 29. Oktober 2016

55

### Engel-Vortrag Ein Engel-Abend mit Judy Parsons



Judy erzählt von Ihren Kontakten mit den Engeln, wie sie entstanden sind und wie sie heute damit umgeht.

Sie schildert, wie diese Kontakte ihr Leben prägten und verändert haben. Judy zeigt Ihnen auch, wie das tiefe Verständnis unserer Existenz unseren Alltag beeinflussen kann.

Es bleibt viel Raum für Fragen und für kurze Engel-Readings, die Judy den Anwesenden – auf Wunsch – zukommen lässt. Gönnen Sie sich die einmalige Atmosphäre dieser Präsenz und öffnen Sie sich der Weisheit und Inspiration der Engel. Der Abend beginnt und endet mit einer kurzen Meditation.

<u>Leitung</u>	Judy Parsons, Los Angeles,
<u>Zeit</u>	Donnerstag, 20–ca. 21.30 Uhr
<u>Ort</u>	Freizeitanlage Oberwil
<u>Beitrag</u>	Fr. 25.–
<u>Datum</u>	Donnerstag, 3. Nov. 2016



56

## **Aus der Sicht der Engel** Engel-Seminar mit Judy Parsons

In einem Engel-Seminar tauschen Sie Ihre gewöhnliche Sicht der Welt mit dem Erleben aus der Sicht der Engel.

Alle Teilnehmenden erhalten immer wieder kurze Botschaften der Engel, manchmal tief und weitgreifend, manchmal leicht und voller Humor. Die heilende Atmosphäre des Mitgefühls ist eine Einladung, den Regungen des eigenen Herzens zu folgen und mit anderen in besonderer Weise in Kontakt zu treten.

Beim Mithören der Botschaften, welche andere Anwesende erhalten, erfahren Sie Ihre Verbundenheit mit dem All-Einssein allen Lebens und mit dem grossen, univiersellen Ganzen. Immer wieder werden praktische Übungen angeleitet, die das Verständnis des Gesagten vertiefen und erfahrbar machen.

Judy's tiefes, spirituelles Verständnis für alles Leben und für praktische Lösungen von täglichen Lebensproblemen im Speziellen ist voller Humor und herzerfrischend.

Leitung Judy Parsons, Los Angeles,  
Zeit Freitag, 19.30–22 Uhr  
Samstag, 13–18 Uhr  
Sonntag, 10–16.30 Uhr

Ort Freizeitanlage Oberwil  
Mitbringen evtl. Picknick zum Lunch, essen ist aber auch im Restaurant möglich

Beitrag Fr. 390.–  
Daten 4./5./6. Nov. 2016

57

## **Angel-Reading** Einzelsitzung mit Judy Parsons



Ein «Angel Reading» ist eine Einzelsitzung mit Judy Parsons. Diese kann allein, mit Partner oder Partnerin und sogar mit der ganzen Familie stattfinden. Dabei erhalten Sie Klarheit für Ihr persönliches Leben und den Mut für wichtige Entscheidungen. Das gibt Ihnen die Chance, Ihr Leben in neuer Weise wahrzunehmen und zu leben. Stellen Sie Ihre Fragen bezüglich Familie, Karriere, Beziehung, persönlicher oder spiritueller Belange. Judy Parsons vermittelt Ihnen Antworten aus der Sicht der Engel. Erhöhen Sie Ihre Fähigkeit, Ihr Leben mit Mut, Integrität und Liebe zu leben. Um eine Einzelsitzung abzumachen, rufen Sie uns an (Tel. 041 711 92 65).

Zeit nach Abmachung  
Dauer 1–1.5 Stunden  
Ort Freizeitanlage Oberwil  
Beitrag Fr. 120.– pro Stunde  
Sprache Judy spricht ein leicht verständliches Englisch, das fast alle verstehen; wenn gewünscht: Übersetzung ins Deutsche (Fr. 30.– pro Std.)  
Aufnahme Sie dürfen das Gespräch gerne aufnehmen (iPhone o.ä.)  
Anmeldung Telefon 041 711 92 65  
Daten 2.–7. November 2016

58

## **Entstörung des Schlafplatzes** Ruten gehen nach Anton Styger



Wer sich gut bettet – schläft gut. Das gilt vorab für die Wahl eines guten Schlafplatzes. Früher wussten die Menschen, dass eine Wasserader oder eine Kreuzung des Erd-Magnetgitternetzes den Schlaf empfindlich stören und somit schädlich sind für die Gesundheit. In jeder Wohnung der heutigen Zeit kommen weitere physikalische Störungen hinzu, wiederum völlig unsichtbar – das Stromfeld und hochfrequente Strahlen im Gigahertzbereich. An diesem Tag lernen Sie – im Haus und draussen in der Natur – mit Hilfe des Ruten-Gehens geomantische Störfelder aufzuspüren. Zuerst geht es um das Auffinden solcher Störfelder (Magnetbahnen und deren Kreuzungspunkte, elektrische Störfelder und Wasseradern) und dann um deren Entstörung.

Leitung Antonie Anderle, Oberägeri  
Physiotherapeutin und spirituelle Wegbegleiterin  
Zeit Donnerstag, 13.30–17 Uhr  
Ort Freizeitanlage Oberwil  
Mitbringen Notizmaterial und Farbstifte  
Beitrag Fr. 130.– inkl. Rute  
Datum Donnerstag, 3. Nov. 2016

59

## **Geistiges Heilen** Meine Hände wissen es besser



Dieser Vortrag beantwortet u.a. folgende Fragen: Was ist Geistiges Heilen? Was macht man konkret beim Heilen? Gibt es Nebenwirkungen? oder auch: Woher kommt die Kraft, die heilt? Neben praktischen Übungen erfahren Sie ausserdem viel darüber, wo das geistige Heilen helfen kann und wie es zur Schulmedizin und anderen Therapien steht. Der Referent hat auch ein Buch dazu geschrieben: Geistiges Heilen. Fragen und Antworten. ISBN 978-3-89060-670-5

Leitung Matthias A. Weiss, Richterswil  
lic. theol., Heiler und Autor  
Zeit Montag, 19.30–21 Uhr  
Ort Freizeitanlage Oberwil  
Beitrag Fr. 25.–  
Datum Montag, 7. Nov. 2016

60

**Heilkräuter-Werkstatt**

Fit im Darm - fit im Winter – mit Heilkräutern das Immunsystem stärken!



Im Darm wurzelt unsere Gesundheit. Mit dem gekonnten Einsatz der richtigen Pflanzen regen wir eine sanfte und gleichzeitig wirkungsvolle Reinigung des Darmes an und unterstützen den natürlichen Aufbau der Darmflora. Wir mörsern, schneiden, quetschen und verarbeiten Heilpflanzen zu Tinkturen und Tees, welche unsere Abwehr stärken und machen einen verdauungsstarken Magenbitter. So geht's mit gesunden Helfern aus der Natur munter in die kalte Jahreszeit – machen Sie mit und bleiben Sie fit! Bei einer feinen Tasse Tee sprechen wir über die hilfreiche Wirkung und Anwendung der selbstgemachten Arzneien, gespickt mit vielen Tipps für den einfachen Einsatz zuhause.

Leitung Claudia Köfer, Sins, dipl. Naturheilpraktikerin  
Zeit Montag, 19–22 Uhr  
Ort Freizeitanlage Oberwil  
Beitrag Fr. 85.– (inkl. Material & Skript)  
Datum Montag, 14. November 2016

61

**Energetische Hausreinigung**  
Abend-Workshop

Mögen Sie es, wenn Ihr Heim eine leichte und gute Energie hat? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Räume, Ihre Wohnung oder Ihr Haus energetisch reinigen können. Ereignisse, die in einem Raum oder Haus vorgefallen sind, hinterlassen energetische Prägungen. Auch Räume, die über längere Zeit unbewohnt waren, können sich eigenartig oder schwer anfühlen. Auch wenn Sie kürzlich umgezogen sind, ist es wertvoll, die im Haus verbliebene Prägung energetisch zu reinigen. Durch eine energetische Reinigung (auch «Hausclearing» genannt) erhalten die Räume eine neue, leichte Schwingung. Sie können in den Räumen auch eine spezifische Energie aufbauen, zum Beispiel: Fröhlichkeit, Kreativität, Konzentration und Stille. Zunächst lernen Sie in diesem Workshop, sich selbst energetisch fit zu machen, damit Sie aus einer Position der Klarheit und Stärke die Räume reinigen. Die energetische Reinigung basiert auf verschiedenen Schritten, wobei Sie mit Ihrem Fokus, Ihrer Intention, mit Räucherung sowie mit Klang und Gesang arbeiten.

Leitung Aglaia Iten, Neuheim, Therapie und energetisches Raumclearing  
Zeit Mittwoch, 18.–21.30 Uhr  
Ort Freizeitanlage Oberwil  
Beitrag Fr. 130.– (Getränke und Snacks inkl.)  
Datum Mittwoch, 16. November 2016

62

**Die schamanische Reise**  
von Anfang an  
Schamanismus im Alltag –  
Grundlagenkurs

Schamanen suchen und gehen konsequent ihren Weg. Sie beobachten, wie sie in ihrem Alltag Hindernissen aller Art begegnen. Als Unterstützung dazu können sie ihre Wahrnehmung ändern und mit einer schamanischen Reise die materielle Welt ihres Alltags verlassen. Damit erhalten sie in einer spirituellen Welt Hinweise über Anliegen oder Probleme auf ihrem eigenen Weg. In diesem Kurs wird die schamanische Reise als Basismethode kennen gelernt und geübt. Dabei wird der eigene spirituelle Helfer gefunden und Sie erfahren, wie mit ihm der eigene Weg erkannt werden kann.

Leitung Jakob Oertli, Windisch, Umwelt-Ingenieur, Dozent für Schamanismus, Buchautor  
Zeit Samstag, 9.30–17 Uhr  
Ort Freizeitanlage Oberwil  
Mitbringen Notizmaterial, Decke oder Matte, Picknick zum Lunch  
Beitrag Fr. 210.–  
Datum Samstag, 19. November 2016

63

**Feuerlaufen – Feuertanzen**  
eigentlich geht es nicht...

Feuerlaufen ist seit über 4000 Jahren als Ritual vieler Völker bekannt. Der Weg über die 700 Grad heisse Glut kann uns nicht nur von Blockaden befreien, sondern auch zu Schritten im Leben befähigen, die uns zuvor unmöglich erschienen. Sie lernen, sich auf den Moment zu konzentrieren, auf die innere Stimme zu hören, die der Angst innewohnende Kraft positiv zu wandeln und selbstheilende Kräfte zu wecken. – Die Vorbereitungen sind so aufgebaut, dass sie alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer befähigen, die richtige Entscheidung zu erkennen. Feuerlaufen ist keine Mutprobe – höchstens die Anmeldung dazu!

Leitung Otto Gerber und Gérard Moccetti, Europas dienstälteste Feuerlaufleiter, seit 1986  
Zeit Donnerstag, 13.30–ca. 22 Uhr  
Ort Einsiedeln (nähere Infos erhalten Sie nach der Anmeldung, ca. 3 Wochen vor Kursbeginn)  
Beitrag Fr. 160.– (inkl. Nachtessen)  
Datum Donnerstag, 8. Dez. 2016

64

### Medialität, Intuition und Heilung Zusammenarbeit mit der Geistigen Welt

Entdecken Sie ihre übersinnliche Wahrnehmung an einem lebendigen Wochenende auf spielerische Art und Weise mit dem bekannten Medium und spirituellen Lehrer, Andy Schwab. Mit vielen spannenden und abwechslungsreichen praktischen Übungen werden Sie tiefer in die Themen Intuition und Medialität geführt und liebevoll begleitet.

Einen wichtigen Teil des Seminars wird das Thema Heilung einnehmen. Sie werden sich intensiv mit innerer Heilung und Selbstheilung beschäftigen. Wir widmen uns der Fernheilung und üben spirituelles Heilen mit der geistigen Welt. Experimentieren Sie vertrauensvoll in einem geschützten Rahmen mit Herzöffnung und heilender Wirkung. Freuen Sie sich auf ein unvergessliches Wochenende mit vielen neuen Erkenntnissen und viel Heilung. In seiner humorvollen, bodenständigen, aber auch direkten und liebevollen Art wird Andy Schwab Sie genau da abholen, wo Sie gerade stehen.

<u>Leitung</u>	Andy Schwab, Medium, Heiler, spiritueller Berater und Lehrer
<u>Zeit</u>	Samstag, 9.30–17.30 Uhr Sonntag, 10–16.30 Uhr
<u>Ort</u>	Freizeitanlage Oberwil
<u>Beitrag</u>	Fr. 370.–
<u>Daten</u>	Sa/So, 10/11. Dez. 2016

65

### Quantenheilung – Matrix Live Einführungsworkshop

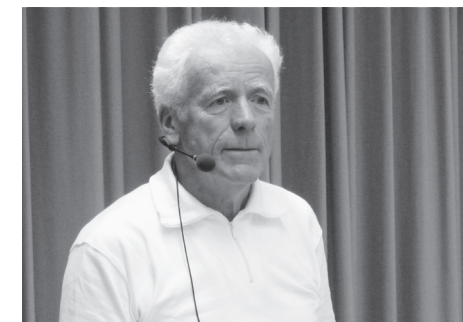


Achtsamkeit, Liebe und Mut - das sind die Qualitäten, um die es an diesem Nachmittag geht. Sie bekommen praktische Tipps, wie Sie Vertrauen in sich selbst gewinnen und mutig Ihren Weg gehen können. Dazu nutzen wir Meditationen und Atemtechniken und Sie machen erste Schritte in der Kunst der Quantenheilung. Das Ziel ist, Ihre innere Welt besser zu verstehen und so in der Lage zu sein, Blockaden zu überwinden und immer mehr Ihre Herzenswünsche zu leben. Inkl. Kursunterlagen und einer Meditation als mp3-Datei, damit Sie zu Hause weitermachen können.

<u>Leitung</u>	Anjali Friedli, Adliswil
<u>Zeit</u>	Donnerstag, 13.30–17.30 Uhr
<u>Ort</u>	Freizeitanlage Oberwil
<u>Mitbringen</u>	Notizmaterial
<u>Beitrag</u>	Fr. 120.– (inkl. Kursunterlagen und mp3-Datei zum Nachhören)
<u>Datum</u>	Donnerstag, 8. Dez. 2016

67

### Heiler Seminar mit Anton Styger Für Laien und Therapeuten



66

### Putzen als Weg Von der lästigen Notwendigkeit zur Bereicherung im Alltag

Putzen ist immer eine Liebeserklärung an die Gegenwart, weil kaum etwas im Resultat so vergänglich, so streng mit Verfallsdatum versehen ist wie das Putzen. Wenn wir versuchen, mit vollem Bewusstsein und mit Liebe diese banale Arbeit zu tun, dann verwandeln wir das Putzen in Pflegen und erleben wie durch die Pflege bewusst Raum geschaffen werden kann für etwas Neues.

Linda Thomas lehrt, wie man einen Raum pflegen und durchlichten kann und wie die innere Haltung das Ergebnis beeinflusst. Haushalt und Arbeitswelt haben eine starke Eigendynamik. Wenn man liebevoll reinigt, beim Putzen einen Rhythmus findet und wirklich bei der Sache ist, dann wird aus dem Putzen ein Pflegen, das auch auf uns selber positiv zurückwirkt. Raumpflege und -gestaltung als schöpferischen Prozess erkennenlernen ist das Anliegen dieses Seminars.

Nach dem einführenden Vortrag geht es ans praktische Tun.

<u>Leitung</u>	Linda Thomas, Dornach Autorin, Reinigungsfachfrau und Gründerin einer ökologischen Putzfirma
<u>Zeit</u>	Samstag, 9.30–17 Uhr
<u>Ort</u>	Freizeitanlage Oberwil
<u>Mitbringen</u>	Notizmaterial, Picknick zum Lunch, essen ist aber auch im Restaurant möglich
<u>Beitrag</u>	Fr. 170.–
<u>Datum</u>	Samstag, 14. Januar 2017

Anton Styger geht differenziert auf Themen aus seinem neuesten, vierten Buch ein und erläutert sein Wissen in Bezug auf karmische Leidensmuster, Selbstprüfung und Vergebung. Ein Exkurs über die Möglichkeiten zur Ablösung und Heilungsarbeit an Menschen, Tieren und belasteten Orten ermöglicht Ihnen neue Einsichten. Sie erfahren, wie Sie sich und Andere im Alltag schützen können. Sie lernen mit dem kleinen Gebetbuch Eigenverantwortung wahrzunehmen. – Kenntnisse über Anton Stygers Ablösegebete und das Pendeln nach seiner Art sind von Vorteil für das Seminar.

<u>Leitung</u>	Anton Styger, Oberägeri Architekt, Bau-/ Elektrobiologe
<u>Zeit</u>	Samstag, 10–17 Uhr (bis 18.00 einplanen)
<u>Ort</u>	Schulhaus Oberwil (Mehrzweckraum) <u>nur wenige Parkplätze!!</u>
<u>Mitbringen</u>	Notizmaterial, wenn vorhanden «Gebete für die Seele» (A.Styger); evtl. Picknick zum Lunch, essen ist auch im Restaurant möglich
<u>Beitrag</u>	Fr. 190.–
<u>Datum</u>	Samstag, 28. Januar 2017

90 und 90.2

**Yoga – körperlich und geistig gesund**

18.00 oder 19.30 Uhr



Fast alle können Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Befindlichkeit. Yoga lockert und löst physische Verspannungen und Fehlhaltungen, kräftigt geschwächte Muskulatur und erhöht Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Yoga beruhigt und zentriert den Geist, steigert die Lebensfreude und verhilft zu mehr Achtsamkeit. – Gönnen Sie sich diese Gelegenheit, das Leben wieder in der Einheit von Körper, Geist und Seele zu erfahren. Mit dem Gefühl des «inneren Friedens» schaffen Sie gute Voraussetzungen, den täglichen Herausforderungen gelassen zu begegnen. – Schnupperlektionen sind jederzeit möglich.

<u>Leitung</u>	Martina Spalinger (ehem. Aeberhard), Obfelden, Yogalehrerin YS/EYU
<u>Zeit</u>	Montag, 18–19.15 Uhr, Kurs 90 oder 19.30–20.45, Kurs 90.2
<u>Ort</u>	Schulhaus Oberwil (Mehrzweckraum)
<u>Mitbringen</u>	bequeme Kleidung und leichte Decke für die Entspannung
<u>Beitrag</u>	Fr. 350.– (ganzer Zyklus)
<u>Daten</u>	29. Aug./ 5./12./19./26. Sept./ 3./24. Okt./ 7./14./21./28. Nov./ 5./12./19. Dez. 2016

91

**Tanz dich frei!**  
Lebendige Beweglichkeit

Aus Kopf und Gedanken voll in den Körper! Geführte Tanzimprovisationen zu Musik aus aller Welt, von meditativ bis wild. Kreativität, Freude und Harmonie finden Ausdruck in der Bewegung. Hingebungsvoll, rund, weich, spielerisch und kraftvoll Energie geben und aufnehmen. – Machen Sie sich dieses Geschenk, lassen Sie sich inspirieren, befreien Sie Ihre Lebendigkeit. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

<u>Leitung</u>	Claudia Pia Marzà dipl. Tanz- und Bewegungstherapeutin
<u>Zeit</u>	Dienstag, 19–20.30 Uhr
<u>Ort</u>	Schulhaus Oberwil (Mehrzwecksaal)
<u>Beitrag</u>	Fr. 280.–
<u>Daten</u>	6./13./27. Sept./ 25. Okt./ 8./22./29. Nov./ 13. Dez. 2016

93

**Lu Jong**Eine alte tibetische Bewegungslehre der Tantrayana- und Böntradition

92

**Die Kunst des Bogenschiessens**Losgelassen zum Ziel

Bogenschiessen ist spannend und entspannend zugleich. Es fordert und fördert: Konzentration, Geduld, Kraft, Präzision, Ausdauer und gutes Körpergefühl. Entdecken Sie an drei Kursabenden die Faszination dieser vielseitigen Sportart. Nach einer allgemeinen Einführung über Geschichte, Material und Technik steht das praktische Bogenschiessen im traditionellen Stil (ohne Visier) im Vordergrund.

<u>Leitung</u>	Nadja Strebel, Kriens, Trainerin Leistungssport mit eidg. Fachausweis
<u>Zeit</u>	Dienstag, 18.30–20.30 Uhr
<u>Ort</u>	Schulhaus Oberwil (Sportplatz oberhalb Turnhalle)
<u>Mitbringen</u>	Gute Schuhe und enganliegende Oberbekleidung, Regenschutz
<u>Beitrag</u>	Fr. 290.– inkl. Material- und Bogenmiete
<u>Daten</u>	30. Aug./ 6./13. Sept. 2016

Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung will Lu Jong die Körperkanäle öffnen, Blockaden lösen und fehlgeleitete Energien mobilisieren. Lu Jong arbeitet sanft mit der Wirbelsäule, um Wohlbefinden, Körperwahrnehmung und innere Sensibilität sowie die geistige Konzentration zu stärken. Die tibetischen Ärzte betrachten Lu Jong als das beste Mittel, um körperliche Probleme, Stress, Burn-out und andere seelische Ungleichgewichte zu regulieren. Die Lu Jong Übungen sind sehr einfach, doch sie können das Leben verändern. Es sind keine Voraussetzungen nötig, Personen jeden Alters können mitmachen. Jede Lektion endet mit einer kurzen Meditation.

<u>Leitung</u>	Alexandra Meier, zertifizierte Lu Jong Lehrerin, Mettmenstetten
<u>Zeit</u>	Donnerstag, 19–20.30 Uhr
<u>Ort</u>	Schulhaus Oberwil (Mehrzwecksaal)
<u>Mitbringen</u>	bequeme Kleidung und kleines Kissen
<u>Beitrag</u>	Fr. 160.–
<u>Daten</u>	3./10./17./24. Nov. 2016

94

**5Rhythmen®****Lass es aus dir tanzen**Eine Welle des Lebens im Tanz erfahren

Flowing-Stacatto-Chaos-Lyrical-Stillness:  
Im «Flowing» nehmen wir wahr was ist. Es geht um unseren Körper.

Im «Stacatto» drücken wir dies aus. Nun ist es unser Herz.

Im «Chaos» lassen wir los. Es geht um unseren Verstand.

In «Lyrical» verbinden sich Körper, Herz und Verstand miteinander. In «Stillness» ruhen wir in unserem Sein.

Nun zeigt sich der Tanz unserer Seele.

Dieser Tag eignet sich für alle, unabhängig von körperlicher Konstitution, Geschlecht und Alter.

Leitung Lars Atmo Lindvall, Böckten, Musiker und Musikpädagoge

Zeit Sonntag, 13–17 Uhr

Ort Schulhaus Oberwil (Mehrzwecksaal)

Mitbringen Leichte, bewegungsfreundliche Kleidung, Getränk, leichte Decke; es wird barfuss oder in leichten Tanzschuhen getanzt

Beitrag Fr. 90.–

Datum Sonntag, 13. November 2016

130

**Der Duft von frischem Brot**Selbstgemachte Vollkornbrote

Selbstgemachtes Vollkornbrot duftet unwiderstehlich und ist lange haltbar. Es ist frei von Konservierungsmitteln und künstlichen Farbstoffen. Mit wenig Aufwand und einfachen Handgriffen stellen Sie Ihr eigenes Brot her, abgestimmt auf Ihren persönlichen Geschmack. Selbst die Handhabung von Sauerteig- oder Backfermentbrot, zum Beispiel bei Hefe und Weizenallergien, ist im Grunde kinderleicht und gelingt spielend. Der passende Aufstrich dazu macht den Genuss von frischem Brot oder Brötchen perfekt.

Leitung Fränzi Landolt, Oberwil, Gesundheitsberaterin GGB und diplomierte integrative

Kinesiologin IKAMED

Zeit Mittwoch, 18.30–22.30 Uhr

Ort Freizeitanlage Oberwil

Mitbringen Schürze

Beitrag Fr. 110.– (inkl. Degustation, Rezepten und Brot zum Heimnehmen)

Datum Mittwoch, 14. Sept. 2016

131

**Wild mit Mario Garcia**Das neue Wild!

Wilde Zeiten stehen bevor, Rehrücken, glasierte Marroni, Rotkraut, Preiselbeeren und viele andere schmackhafte Dinge kommen im Herbst auf den Tisch.

Lernen Sie an diesem Abend, Ihre Gäste auf neue Art, mit Wildgerichten zu verwöhnen.

Wie wäre es, ein Rotkraut mal auf eine frische Art als Salat, ein luftiges Waldpilzmousse mit Pumpernickelerde oder einen Rehrücken im Speckmantel mit einem Haselnussalat zuzubereiten?

Kommen sie in diesen Kurs und kochen sie mit mir zusammen das etwas andere Wildmenü.

Leitung Mario Garcia, Emmenbrücke, Teamchef der Schweizer Kochnationalmannschaft

Zeit Donnerstag, 19–22.30 Uhr

Ort Freizeitanlage Oberwil  
Kleingruppe: 6–9 Personen

Mitbringen Schürze und Notizmaterial  
Beitrag Fr. 180.– (inkl. Nachtessen, Getränke und Rezepten)

Datum Donnerstag, 29. Sept. 2016

132

**Fisch auf den Tisch**Alles über Speisefische

Lernen Sie alles über Fische, vom korrekten Zerlegen zur Zubereitung – wo man sie kaufen kann, wo sie wirklich frisch sind und vieles mehr.

Nach diesem Kurs werden Sie Ihre Gäste auch mit Seeteufel, Seewolf, Zander und anderem beeindrucken. Sie lernen auch verschiedene, gut zu Fisch passende Beilagen kennen und zuzubereiten.

Leitung Dieter Schnitzius, Zug, Gastronomiekoch/FA und dipl. Ernährungscoach

Zeit Donnerstag, 19–ca. 22.30 Uhr

Ort Freizeitanlage Oberwil

Mitbringen Schürze  
Beitrag Fr. 130.– (inkl. Nachtessen und Rezepten)

Datum Donnerstag, 6. Oktober 2016

133

### **Geschüttelt, nicht gerührt!** Drinks für Freunde und Gäste



Mixen und Shaken macht wirklich Freude! Wie Sie selber mit wenig Aufwand und genügend Eis feine Drinks mixen und servieren, zeigt Ihnen die Kursleiterin an diesem Abend. Lassen Sie sich nicht einschüchtern von riesigen Hotelbars oder der gut bestückten Strandbar in den letzten Ferien. Sie werden überrascht sein, wie einfach das geht. Natürlich werden wir die bunten Cocktails gemeinsam probieren und geniessen. Mixen Sie sich Ihren Lieblingsdrink. Let's shake it!

<u>Leitung</u>	Christa Landis, Oberwil, Erwachsenenbildnerin AEB
<u>Zeit</u>	Donnerstag, 19– ca. 21.30 Uhr
<u>Ort</u>	Freizeitanlage Oberwil
<u>Mitbringen</u>	Cocktail-Shaker und Messbecher (wenn vorhanden)
<u>Beitrag</u>	Fr. 75.– (inkl. Drinks und allen Zutaten)
<u>Datum</u>	Donnerstag, 10. Nov. 2016

134

### **Fingerfood mit Mario Garcia** Voll aktuell, das Beste vom Besten!



Apéro ist angesagt. Die Gäste sind eingeladen. Und nun?

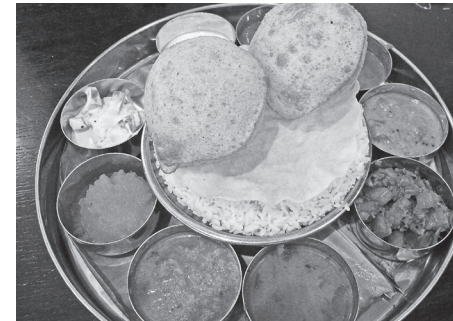
Wie überrascht und verwöhnt man seine Gäste mit Kleinigkeiten? Chips und Erdnüsschen sind zwar lecker, aber keine Überraschung. Besser wäre doch ein knuspriges Roggenbrot mit Limonenbutter und Trockenfleischtatar, Speckpflaumen mal anders oder salzige Churros mit Kerbelmayonnaise.

Nehmen sie Ihre Gäste mit auf neue kulinarische Höhenflüge, zu kreativen und einfachen Snacks und Häppchen. Mario Garcia offenbart Ihnen interessante Zutaten und Rezepte für kreativen und modernen Fingerfood, der erst noch leicht zuzubereiten ist.

<u>Leitung</u>	Mario Garcia, Emmenbrücke, Teamchef der Schweizer Kochnationalmannschaft
<u>Zeit</u>	Freitag, 19–22.30 Uhr
<u>Ort</u>	Freizeitanlage Oberwil
	Kleingruppe: 6–9 Personen
<u>Mitbringen</u>	Schürze und Notizmaterial
<u>Beitrag</u>	Fr. 150.– (inkl. Nachtessen, Getränke und Rezepten)
<u>Datum</u>	Freitag, 11. Nov. 2016

135

### **Indisch** **gut, gesund und vegetarisch** Leichte Kost, die nichts vermissen lässt!



Indisches Essen: einfach, leicht und bekömmlich. Sie lernen, mindestens drei einfache, schmackhafte indische Menüs für Ihren Alltagsspeisezettel zuzubereiten. An allen drei Abenden gibt es je eine mehrgängige indische Mahlzeit, die sicher auch Ihren Gäste-Menüplan bereichern wird.

Fredy Kellers «Indische Küche» ist im Programm der Oberwiler Kurse seit Jahren ein Renner. Fredy's Partyservice ist seit langem eine sichere Empfehlung für gesellschaftliche Anlässe jeglicher Art.

<u>Leitung</u>	Fredy Keller, Zürich,
<u>Zeit</u>	2x Dienstag, 18.30–22 Uhr
	1x Montag, 18.30–22 Uhr
<u>Ort</u>	Freizeitanlage Oberwil
<u>Mitbringen</u>	Schürze
<u>Beitrag</u>	Fr. 230.– (inkl. Nachtessen und Rezepten)
<u>Daten</u>	15./22./28. Nov. 2016

136

### **VEGAN zu einem neuen Körpergefühl** Theoretische Hintergründe und ihre praktische Umsetzung



Ob täglich, vorübergehend oder gelegentlich in den Speiseplan eingebaut, können Sie am eigenen Körper erfahren, dass eine vegane, vitalstoffreiche Ernährungsweise, frei von chemischen Zusätzen, weit mehr bringt als nur beachtliche Verluste an Übergewicht. Sie fühlen sich gesünder, energiegeladener, gesättigt, fit und beweglicher. Viele ernährungsbedingte Beschwerden bilden sich zurück und der verbesserte Stoffwechsel führt zu einem völlig neuen Körpergefühl. Lassen Sie sich von vielfältigen, kreativen und leckeren Rezepten, welche leicht nachzukochen sind, verführen!

<u>Leitung</u>	Fränzi Landolt, Oberwil, Gesundheitsberaterin GGB und diplomierte integrative Kinesiologin IKAMED
<u>Zeit</u>	Donnerstag, 18.30–22.30 Uhr
<u>Ort</u>	Freizeitanlage Oberwil
<u>Mitbringen</u>	Schürze und Notizmaterial
<u>Beitrag</u>	Fr. 120.– (inkl. Nachtessen und Rezepten)
<u>Datum</u>	Donnerstag, 24. Nov. 2016

137

### **Festtagsmenü – einfach genial** mit Mario Garcia



Die Festtage stehen vor der Tür – was kochen Sie für Ihre Gäste? Für viele Hobbyköche ist das Zusammenstellen eines Menüs eine Herausforderung, Mario Garcia nimmt Ihnen diese Entscheidung ab. Apfelcrèmesuppe mit gepickelten Selleriewürfeln, Knuspernest und Wachtelei, Broccoliwiese oder Karotten als Dessert in verschiedenen Texturen. Habe ich Sie «gluschtig» gemacht?

Verzaubern Sie Ihre Gäste mit einem auf die Festtage abgestimmten Menü.

<u>Leitung</u>	Mario Garcia, Emmenbrücke, Teamchef der Schweizer Kochnationalmannschaft
<u>Zeit</u>	Freitag, 19.–ca. 22.30 Uhr
<u>Ort</u>	Freizeitanlage Oberwil Kleingruppe: 6–9 Personen
<u>Mitbringen</u>	Schürze und Notizmaterial
<u>Beitrag</u>	Fr. 180.– (inkl. Nachtessen und Rezepten)
<u>Datum</u>	Freitag, 2. Dez. 2016

138

### **Superfood** Genuss, Gesundheit, Energie!



Superfood (wie Hanf- und Chiasamen, Gojibeeren, Algen, Nüsse, Saaten, grüne Kohlsorten, Rohkakao und vielen mehr) sind natürliche Nahrungsmittel, prallvoll mit Vitaminen, Antioxidantien und Mineralstoffen, welche uns eine geballte Ladung Bioaktivstoffe liefern. Sie stärken das Immunsystem und verhelfen zu mehr Energie und Gesundheit. In diesem Kurs lernen wir einige dieser hochpotenten Lebensmittel kennen und tauchen ein in eine Genusswelt, die für gute Laune sorgt.

<u>Leitung</u>	Franzi Landolt, Oberwil, Gesundheitsberaterin GGB und diplomierte integrative Kinesiologin IKAMED
<u>Zeit</u>	Donnerstag, 18.30–22.30 Uhr
<u>Ort</u>	Freizeitanlage Oberwil
<u>Mitbringen</u>	Schürze
<u>Beitrag</u>	Fr. 120.– (inkl. Nachtessen & ausführlicher Dokumentation)
<u>Datum</u>	Donnerstag, 12. Jan. 2017

139

### **Indisch VEGAN** Mit wenigen Tricks wird die indische Küche vegan



Vegan liegt im Trend! Wer mit der indischen Küche bereits ein wenig vertraut ist, lernt in diesem Kurs, wie mit ein paar Tricks jedes Rezept «veganisiert» werden kann. Da die traditionelle Küche in Indien seit jeher vegetarisch ist, bietet sie auch in ihrer veganen Variante eine grosse Geschmacksvielfalt – dies dank der bunten Palette an Gewürzen.

An den zwei Kursabenden kochen wir gemeinsam eine reichhaltige Auswahl an indisch-traditionellen Zubereitungen, die Ihnen den Einstieg in das vegane Kochen schmackhaft machen.

<u>Leitung</u>	Fredy Keller, Zürich,
<u>Zeit</u>	Donnerstag, 18.30–22 Uhr
<u>Ort</u>	Freizeitanlage Oberwil
<u>Mitbringen</u>	Schürze
<u>Beitrag</u>	Fr. 150.– (inkl. Nachtessen und Rezepten)
<u>Daten</u>	19./26. Jan. 2017

180

### **Didgeridoo** Schwingungen, die unter die Haut gehen



In diesem Kurs lernen Sie das Spielen auf dem Didgeridoo von Grund auf. Wir konzentrieren uns zuerst auf das klare Anspielen des Grundtons und erforschen seine Modulierungsmöglichkeiten mit Zunge und Luftdruck. Weiter geht es zur Zirkuläratmung, den verschiedensten Stimmvariationen wie Vokallauten, Tierstimmen, Unter- und Obertoneffekten zum meditativen und rhythmischen Spielen. – Thomas Würmli spielt seit über 20 Jahren Didgeridoo. Sein Fokus liegt vor allem auf den meditativen Spieltechniken.

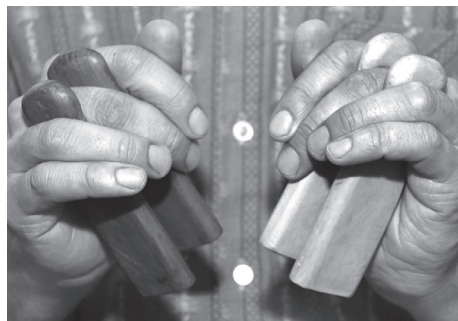
Dieser Tag ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

<u>Leitung</u>	Thomas Hari Würmli
<u>Zeit</u>	Samstag, 13–17 Uhr
<u>Ort</u>	Freizeitanlage Oberwil
<u>Mitbringen</u>	Didgeridoo (kann für 20.– gemietet werden), kleiner Spiegel, evtl. Picknick zum Lunch, essen ist auch im Restaurant möglich
<u>Beitrag</u>	Fr. 160.–
<u>Datum</u>	Samstag, 27. August 2016

181

**Chlefelen**

D'Mülleri hät, sie hät ...



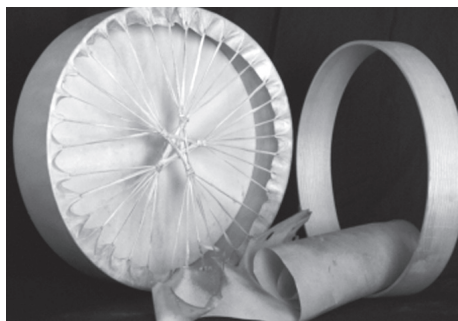
«Chlefeli sind zwei Brettchen, die man zu beiden Seiten des Mittelfingers einhängt und durch das Schütteln der Hand zum Klfeln bringen kann». (Meinrad Inglin) Chlefelen ist nicht nur ein Einzelinstrument, sondern wird in der Volksmusik zum Begleiten von Musikstücken eingesetzt. In einer Einführung erhalten Sie Einblick in die verschiedenen Arten und Techniken, wie sie gespielt werden. Nach den beiden Abenden ist die Basis vorhanden, durch intensives Üben die notwendige Technik zu verbessern und auszufeilen. Chlefelen wirkt befreiend – der ganze Körper kann dabei Emotionen ausstrahlen. Lassen Sie sich überraschen!

<u>Leitung</u>	Mathias «Mäthi» Meienberg
<u>Zeit</u>	Montag, 19.30–21 Uhr
<u>Ort</u>	Freizeitanlage Oberwil
<u>Mitbringen</u>	Wenn vorhanden eigene Chlefeli. (Handgemachte Chlefeli können auf Wunsch am Kurs erworben werden)
<u>Beitrag</u>	Fr. 90.– (zwei Abende)
<u>Daten</u>	3./24. Okt. 2016

182

**Trommelbau**

Bau einer schamanischen  
Rahmentrommel – unschlagbarer  
Preis!



Für die Schamanen sind die Trommeln, die sie zur Ausübung ihrer mannigfaltigen Tätigkeiten einsetzen, nicht bloss musikalische Gebrauchsgegenstände: Es sind Bedeutungsträger, die leben und handeln. Eine Trommel hat ihre eigene Vita, die mit der ihres Besitzers eng verknüpft ist. Ziel dieses Kurses ist, am Ende des Kurs-tages seine eigene Schamanentrommel mit nach Hause zu nehmen. Nach dem Aussuchen des Rahmens und des Tierpergamentes beginnen Sie mit dem Ausarbeiten des Holzrahmens und dem Zurechtschneiden des Pergaments. Diese werden dann zu einer Trommel vereint. Falls erwünscht, stehen Räucherwaren für ein rituelles Bauen zur Verfügung.

<u>Leitung</u>	Luciano Cera, Dietwil,
<u>Zeit</u>	Samstag, 8.30–ca. 17 Uhr
<u>Ort</u>	Freizeitanlage Oberwil
<u>Mitbringen</u>	Gute Schere, Picknick zum Lunch
<u>Beitrag</u>	Fr. 290.– inkl. allem Material
<u>Datum</u>	Samstag, 22. Oktober 2016

183

**Feder, Pinsel, Stupfer auf  
weissem Porzellan**

Porzellanmalen



Klassische Blumenmalerei nach Vorbildern bekannter Manufakturen. Indischmalerei. Exotische Dekore. Auch neue moderne Techniken, wie Reliefmalerei und Nass-in-Nass-Technik. Die so bemalten Teller, Vasen, Schmuckgegenstände, Gedecke und Kinderteller sind auch sehr beliebte Geschenke.

Unter Anleitung und mit Unterstützung durch die erfahrene Kursleiterin erlernen Sie den Umgang mit Pinsel, Feder und Stupfer sowie die Zubereitung der Farben. Schrittweise üben Sie das Anlegen von Blumenbuketts und deren Ausarbeitung. Fortgeschrittene führen zusätzlich Goldarbeiten durch.

<u>Leitung</u>	Rita Pedrini-Furrer, Cham,
<u>Zeit</u>	Mittwoch, 20–22 Uhr
<u>Ort</u>	Freizeitanlage Oberwil
<u>Beitrag</u>	Fr. 216.–
<u>Daten</u>	26. Okt./ 2./9./23./30. Nov./ 7./14./21. Dez. 2016

183.2

**Porzellanmalen ab Januar 2017**

<u>Beitrag</u>	Fr. 324.–
<u>Daten</u>	11./18./25. Jan./ 1./22. Feb./ 1./8./15./22./29. März/ 5./12. April 2017

184

**Garantiert zeichnen lernen**  
Vom Sehen zum Zeichnen

Zeichnen können ist nicht so sehr eine Frage der Technik, sondern des Sehens. Wenn Sie Ihre Sichtweise der Dinge verändern, werden Sie auch mit dem Zeichenstift viel freier und darum schöpferischer umzugehen lernen. Beim Zeichnen werden die schöpferischen, intuitiven Geisteskräfte angeregt. Über praktische Übungen wird in diesem Kurs ein Prozess in Gang gesetzt, der Ihnen nicht nur auf dem Zeichenblatt neue Erfahrungen ermöglicht.

<u>Leitung</u>	Monica Verena Keusch, Kinderbuch Illustratorin, Oberwil
<u>Zeit</u>	Mittwoch, 19–21 Uhr
<u>Ort</u>	Atelier für Gestaltung, Oberwil
<u>Beitrag</u>	Fr. 370.–
<u>Daten</u>	26. Okt./ 2./9./16./23./ 30. Nov./ 7. Dez. 2016



185

### **Vom Schaf zur Mütze** Spinnrad Grundlagenkurs



Dieser Workshop richtet sich an Interessierte (auch ohne Vorkenntnisse), die sich mit dem Handspinnen am Spinnrad auseinandersetzen wollen. Aus Schweizer Schafvliesen stellen wir ein Garn her, das sich zur Mütze verstricken lässt und je nach Wunsch mit einem Bommel aus Acryl aufgehübscht werden kann. Kursinhalt: die einzelnen Bezeichnungen am Spinnrad benennen und benutzen. Spinnen, spinnen, spinnen... Wie und warum wird verwirrt? Wie wäscht man eine Strange und wie wird die Strange zum Knäuel, damit sie verstrickt werden kann? Es empfiehlt sich, bequeme Kleidung anzuziehen und da es doch ziemlich fusselt, nichts was die Fusseln extrem anzieht. In Socken und weichen Finken spinnt es sich besser als in Schuhen.

Leitung Suzi Rosenberger, Zug  
dipl. Garndesignerin  
Zeit Dienstag, 13.30–17 Uhr  
Ort Freizeitanlage Oberwil  
Beitrag Fr. 300.– inkl. Material  
Daten 8./15./22. Nov. 2016

186

### **Schamanisches Trommeln** Einführungs-Workshop



Hier begegnest du der kraftvollen Energie deiner Schamanen Trommel und lernst wie sie von dir gepflegt und gehandhabt werden möchte. Du wirst inspiriert, deine Schamanen Trommel gezielt einzusetzen. Wir trommeln in der Gruppe und lernen, worauf dabei zu achten ist. Weitere Themen sind mögliche Kombinationen mit verschiedenen Therapieformen, der Einsatz in der Trancereise, der Erdheilung und das Begleiten von Kraftliedern. Zum Abschluss werden wir in einem einfachen Ritual zusammen trommeln. Bringe bitte, wenn möglich deine persönliche Schamanen Trommel mit. Als Kompromisslösung kannst du eine «Buffalo Drum» mit künstlicher Haut, für Fr. 20.– mieten.

Leitung Thomas Hari Würmli  
Zeit Samstag, 14–18 Uhr  
Ort Freizeitanlage Oberwil  
Mitbringen persönliche Trommel (allenfalls kann eine «Buffalo Drum» für 20.– gemietet werden), evtl. Snack zum Zvieri  
Beitrag Fr. 140.–  
Datum Samstag, 12. Nov. 2016

187

### **Naturjuuz – Einführungsabend** Die alpine Sprache des Herzens – Einführung ins Phänomen Naturjuuz



JOHUUUHHJO! Schon mal probiert? Erleben Sie an diesem Abend den erdigen Muotathaler Naturjuuz, die ursprüngliche Form des heute eher bekannteren «Kludjodelns». Erfahren Sie natürliche Lebensfreude durch gemeinsames Juuzen und Singen von traditionell überlieferten, wortlosen Naturjuuzmelodien. Natalie Huber und Bernhard Betschart bringen Ihnen mit einer live Performance, Ausführungen und einem kurzen Film das Naturjuuz näher. Danach üben wir selbst ein einfaches Jüüzli ein- bis dreistimmig ein. Natalie Huber bereitet Sie auf das Juuzen mit einem gründlichen Einsingen vor. Keine Jodelvorkenntnisse nötig! Bringen Sie Ihre Neugier, eine singfreudige Stimme und Experimentierlust mit.

Leitung Bernhard Betschart, Muotathal  
Natalie Huber, Baar  
Zeit Donnerstag, 19.30–21.30 Uhr  
Ort Freizeitanlage Oberwil  
Beitrag Fr. 85.–  
Datum Donnerstag, 17. Nov. 2016

200

### **De Chasperli** **goht uf Räuberjagd** ...und muetigi Chasperlifründe ab 3 Jahr chönd ihm debi hälfe



Kasperli und seine Freunde besuchen einmal im Monat die Freizeitanlage. Immer wieder hat er viele spannende und lustige Abenteuer zu bestehen. Ihre Kinder werden Zeugen von verwunschenen Prinzessinnen, wunderbaren Feen und Zauberern, frechen Räufern, mutigen Polizisten, hungrigen Krokodilen, drolligen Zwergen und den tollen Ideen von Kasperli und seinen Freunden. – Kommt und lasst euch von der Kasperliwelt verzaubern!  
Ohne Anmeldung!

Leitung Ursi Raemy, Peter Marty,  
Margrit Küng, Trudi Rehm  
Zeit Mittwoch, 14–14.45 Uhr  
Ort Freizeitanlage Oberwil  
Beitrag nach freiem Ermessen  
in bereitstehendes Kässeli  
Daten 14. Sept./ 5. Okt./  
16. Nov. 2016  
11. Jan./ 8. März/ 5. April/  
10. Mai 2017

Seite 22

**Martina Aeberhard**

Seit über 15 Jahren begleitet Yoga das Leben von Martina Aeberhard. In der traditionellen Yogalehre fand die Schulische Heilpädagogin (MA) mehr als körperliche und geistige Entspannung. Yoga wurde zu einer Lebenshaltung, welche sich stetig weiter entwickelt. Martina Aeberhard hat sich an der Lotos Schule in Basel (YS/EYU) zur Yogalehrerin ausgebildet. Während mehreren Jahre sammelte sie Praxiserfahrung im Unterrichten von Yoga. Es ist ihr ein Anliegen, die Essenz des zeitlosen Yogaweges vielen Menschen zugänglich zu machen.

Seite 17

**Antonie Anderle**

Die mediale, helllichtige Therapeutin Antonie Anderle kommt aus Bayern und war in ihrer ersten Berufung Physiotherapeutin. Heute wirkt sie in eigener Praxis im Kanton Zug als spirituelle Wegbegleiterin und als «rechte Hand» des Baubiologen und Autors Anton Styger. [www.seelencoach.com](http://www.seelencoach.com)

Seite 14

**Madelaine Aschwanden**

Madelaine Aschwanden ist Jin Shin Jyutsu-Praktikerin. Sie lebt und arbeitet in Steinhausen. Über verschiedene Aus- und Weiterbildungen im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung führte sie ihr Weg zu Jin Shin Jyutsu. Hier fand sie, was sie suchte. Einen Weg zum Heilsein und Heilwerden ohne die Eigenverantwortung abgeben zu müssen. [www.stroemen-jinshinjyutsu.ch](http://www.stroemen-jinshinjyutsu.ch)

Seite 8

**Ruedi Bickel**

Ruedi Bickel leitet seit 1995 die SKEMA Schule Zug. Er unterrichtet Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren in Kampfkunst, Chi Kung und Tai Chi. Auch für die Polizei hat er schon Weiterbildungskurse geleitet. Während dem Aufbau der eigenen Schule führte er, zwischen 1995 und 2004, Sicherheitsaufträge für die Securitas AG Zürich aus, darunter auch bewaffnete Einsätze. Für Beratungen und Bewachungen steht er auch heute noch zu Verfügung. [www.skema.ch/zug](http://www.skema.ch/zug)

Seite 33

**Bernhard Betschart**

Die Liebe zur Musik hat Bernhard Betschart schon von frühester Kindheit an begleitet und geprägt. Oft wurde im Familienalltag gemeinsam gejedelt und gesungen. So mit dem Naturjuuz aufgewachsen, gibt Beny diese schöne Tradition heute mit viel Begeisterung an Workshops, Vorträgen und mit der Juuzer-Gruppe «Naturpur» weiter. [www.naturjuuz.ch](http://www.naturjuuz.ch)

Seite 30

**Luciano Cera**

Als ausgebildeter Bankkaufmann hat er noch eine zweijährige Ausbildung in Duft- und Pflanzenheilkunde bei Renato Strassmann absolviert. Sein Weg führte ihn dann zur Klang-Massage nach Peter Hess, zum Reiki und zur klassischen Massage. In dieser Zeit baute er sich seine erste Schamantentrommel. Seit vielen Jahren gibt er selber Trommelbaukurse. [www.nat-urklang.ch](http://www.nat-urklang.ch)

Seite 9

**Gabriela de Haas**

Gabriela de Haas ist dipl. Psychologin FH und zertifizierte ZRM®-Trainerin ISMZ. Sie verfügt über eine jahrelange Beratungserfahrung mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen und gibt Workshops zu verschiedenen Themen im Zusammenhang mit persönlicher und beruflicher Veränderung. Die nachhaltige und wissenschaftlich fundierte Selbstmanagement-Methode des Zürcher Ressourcen Modells ZRM® nutzt sie in Beratungen und vermittelt diese in Kursen und Seminaren. [www.conlega.ch](http://www.conlega.ch)

Seite 20

**Anjali Friedli**

Anjali Friedli ist Ausbilderin und Coach bei Matrix Live. Sie begleitet Menschen auf dem Weg zu sich selbst und unterstützt sie dabei, mehr zu sich selber zu stehen und mit Mut und Vertrauen ihre Träume zu leben. Sie hat diverse Ausbildungen in Yoga, Psychologie, Soziologie, Krisenintervention und Persönlichkeitsentwicklung und bringt ihr praktisches Wissen und ihre Erfahrung in ihre Seminare und Beratungen ein. [www.matrix-live.ch](http://www.matrix-live.ch)  
[www.mutimbauch.com](http://www.mutimbauch.com)

Seite 25, 26, 28

**Mario Garcia**

Mario Garcia zählt zu den grössten Schweizer Kochtalenten. Trotz seines gastronomischen Senkrechstarts und seiner kulinarischen Höhenflüge steht der junge Spitzenkoch mit beiden Beinen auf dem Boden: «Kochen ist meine Passion. Wenn man etwas erreichen will, muss man mit Hingabe dabei sein. «Ich liebe es, mich in Asien, Südamerika oder im hohen Norden inspirieren zu lassen und mit qualitativ hochwertigen Produkten neue Gerichte zu kreieren.» 2014 publizierte er mit «einfach/genial» erfolgreich sein erstes Kochbuch. [www.cre-ate.ch](http://www.cre-ate.ch)

Seite 19

**Otto Gerber**

Der 1948 geborene eidg. dipl. Bankfachexperte Otto Gerber entdeckte 1985 das Feuerlaufen als viertausend Jahre altes Ritual. Zusammen mit seinem Co-Leiter, Gérard Moccetti ist er heute Europas dienstältester Feuerlaufleiter. Als Autor des Buches «Feuerlaufen im grenzenlosen Bereich des Geistes» lässt er verschiedene Elemente anderer Kulturen in seine Workshops einfließen. Mit grossem Einfühlungsvermögen und einer gesunden Portion Bodenständigkeit führt er seit 1986 auch Feuerläufe im Ausland und für Unternehmen, Vereine und Jugendgruppen durch. [www.feuerlaufen.ch](http://www.feuerlaufen.ch)

Seite 9

**Christian Hablützel**

Christian Hablützel ist diplomierter Lachyoga Lehrer, Dozent und Humorcoach. Er hat die Lachparade in Zürich und den Swiss Humor Award ins Leben gerufen, eine Ausbildung als Gesundheitsclown absolviert und ist Gründungsmitglied beim Verein Geroclown. Die Aufarbeitung seiner eigenen Lebensgeschichte hat ihn erst mal zur anderen Seite der Medaille, der intensiven Trauerarbeit geführt. Er führte dann über 10 Jahre eine Praxis für Hypnose und Atemtherapie, bevor er das Lachen als Ressource für sich und seine Klienten entdeckte. Seit über zwölf Jahren leitet er nun Seminare zum Thema Lachen und Humor im In- und Ausland. [www.lachdichgesund.ch](http://www.lachdichgesund.ch)

Seite 33

**Natalie Huber**

Natalie Huber ist Heilpraktikerin in Zug und hat Musik schon immer als Hobby gepflegt. Vor ein paar Jahren hat sie das Jodeln und besonders die Naturjodel (ohne Liedtext) entdeckt. Als Heilpraktikerin interessiert sie sich für Stimme, Atem und Körper. Sie leitet in Zürich ein kleines «Naturjuuz»-Grüppi und hat an der Musikschule Zug das Zertifikat zur Chorleiterin erworben. [www.somatics.ch](http://www.somatics.ch)

Seite 18

**Aglaia Iten**

Während 18 Jahren gab Aglaia Iten in Firmen Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung. Von 2006 bis 2012 lebte sie in Nordkalifornien, USA wo sie u.a. therapeutisch tätig war und eine «Kurs in Wundern Gruppe» leitete. In den USA lernte sie, Häuser energetisch zu reinigen, auch solche, die mit schwerwiegenden Problemen belastet waren. Aglaia Iten hat im Kanton Zug eine therapeutische Praxis, wo sie durch ihre Hellsichtig- und Hellhörigkeit mit ihrer eigenen Methode arbeitet. [www.aglaia-iten.ch](http://www.aglaia-iten.ch)

Seite 7

**René Kaufmann**

«Schreiben ist eine wunderbare Sache. Schreiben zu lehren auch.» Seit bald 30 Jahren schreibt René Kaufmann als Werbetexter, Journalist und Ghostwriter. Dadurch kennt er das Hochgefühl eines Schreibrausches genauso, wie die besten Wege aus Schreibstaus. Heute teilt er sein Wissen um Schreibtechnik und seine Erfahrung in der Gestaltung von Schreibprozessen mit Menschen, die selber schreiben wollen oder müssen. Er bietet sich an als persönlicher Schreibcoach, leitet firmeninterne Text-Workshops und unterrichtet an der Schreibszene.ch angehende Online-RedakteurInnen im Texten fürs Internet. [www.kaufmann-werbung.ch](http://www.kaufmann-werbung.ch)

Seite 11

**Claude Keller**

Ursprünglich ist Claude Keller Physiker. Er war als Unternehmensberater und Projektleiter bei der Boston Consulting Group in New York und Zürich tätig, danach als Schauspieler und Regisseur am Theater in Freiburg i.Br. Claude Keller begleitet seit über zehn Jahren Menschen und Organisationen auf dem Weg zur Entfaltung ihrer Potenziale. Seine Arbeitsschwerpunkte sind der «Umgang mit Emotionen», «Unternehmenskultur & Change» sowie die «betriebliche Gesundheitsförderung». [www.claudekeller.com](http://www.claudekeller.com)

Seite 27, 29

**Fredy Keller**

Durch seine vielen Reisen nach Indien wurde Fredy Keller zum Kenner der dortigen Esskultur, Lebensweise und Philosophie. Als überzeugter Vegetarier hat er in der indischen Küche und Lebensphilosophie Bestätigung und Inspiration gefunden. Seine «Indische Küche» ist im Programm der Oberwiler Kurse seit Jahren ein Renner. Fredy's Party-service ist seit langem eine sichere Empfehlung für gesellschaftliche Anlässe jeglicher Art. [www.radhe-syama.ch](http://www.radhe-syama.ch)

Seite 31

**Monica Verena Keusch**

Nachdem sie neun Jahre lang im Kindergarten unterrichtet hatte, studierte Mónica Verena Keusch an der Schule für Gestaltung in Zürich und an der Kunstakademie in Barcelona Keramik, Radieren, Zeichnen und Malen. Seit 1990 zeichnet und malt sie als Illustratorin. Sie ist Theaterpädagogin und Heilpädagogin mit Masterdiplom. Mit ihren witzigen, farbenfrohen und grafisch spannenden Bildern gewann sie den Preis «Lazarillo» vom Kulturministerium von Spanien und von UNICEF «GREETING-CARD». [www.monica-verena-keusch.ch](http://www.monica-verena-keusch.ch)

Seite 18

**Claudia Köfer**

Die Gesundheit lag Claudia Köfer zeitlebens am Herzen. So führte sie eine Massagepraxis in Walchwil und unterrichtete später als Erwachsenenbildnerin in der Klubschule Zug und Schwyz. Anschliessend begann sie die Ausbildung zur Naturheilpraktikerin und arbeitet heute mit Hand und Herz in ihrer Naturheilpraxis in Sins. [www.praxis-herz-arbeit.ch](http://www.praxis-herz-arbeit.ch)

Seite 26

**Christa Landis**

Seit mehr als zwei Jahrzehnten mixt Christa Landis mit ihrem Mann Drinks und Cocktails für Gäste und auch mal öffentlich anlässlich von Stadt- und Quartierfesten oder Geburtstagsapéros. Christa Landis ist Erwachsenenbildnerin AEB.

Seiten 14, 24, 27, 28

**Fränzi Landolt**

Fränzi Landolt führt als integrative Kinesiologin IKA-MED und als Ernährungs- und Gesundheitsberaterin GGB eine Praxis in Oberwil. Seit fünfzehn Jahren gibt sie Ernährungskurse zu verschiedenen Themen. Mit der Kinesiologie als lösungsorientierte und ganzheitliche Methode hat sie einen Weg gefunden, der auch in der Ernährung erfolgreich zu konkreten und befreienden Zielen führt. [www.kinesiologiezug.ch](http://www.kinesiologiezug.ch)

Seite 24

**Lars Atmo Lindvall**

Lars Atmo Lindvall ist als Musiker, Musikpädagoge und als autorisierter 5Rhythmenlehrer® tätig. In verschiedenen Städten Europas bietet er seit Jahren regelmässig 5Rhythmen® Events an. Diese Veranstaltungen leben von Lars Lindvalls Life-Music, die sie zu einzigartigen Erlebnissen werden lassen. [www.atmomusic.com](http://www.atmomusic.com)  
[www.life-expressions.ch](http://www.life-expressions.ch)

Seite 22

**Claudia Pia Marzà**

Claudia Pia Marzà ist dipl. Tanz- und Bewegungstherapeutin. In ihrer Arbeitsweise lässt sie sich inspirieren von ihren jahrelangen Erfahrungen aus dem Flamencotanz, aus Zen, Hatha Yoga, den 5Rhythmen® nach Gabriele Roth und dem Initiatischen Gebärdenspiel nach Silvia Ostertag. [www.tanzundtherapie.ch](http://www.tanzundtherapie.ch)

Seite 30

**Mathias «Mäthi» Meienberg**

Mathias Meienberg ist gelernter Landschaftsgärtner und leidenschaftlicher Musiker. Seine Freude am Rhythmus und an schönen Hölzern hat ihn dazu bewegt, seine eigenen «Chlefeli» von Hand zu produzieren. Die zwei magischen Hölzchen haben ihn so fasziniert, dass er sich während zwei Jahren das Chlefelen beigebracht hat. Heute gibt er seine Begeisterung und die verschiedenen Techniken so wie die Fingerfertigkeit im Umgang mit den Hölzern andern weiter.

Seite 23

**Alexandra Meier**

Alexandra Meier ist zertifizierte Lu Jong Lehrerin, zertifiziert in Geistesheilen nach Horst Krone, zertifizierte Handanalytikerin und hat diverse Ausbildungen im Bereich Medialität. Sie besucht seit vielen Jahren Kurse bei buddhistischen Lehrern im In- und Ausland. Alexandra Meier betreibt ihre eigene, energetische Gesundheitspraxis in Mettmenstetten und gibt Ihr Wissen in diversen Vorträgen und Schulungen weiter. [www.energetische-gesundheitspraxis.ch](http://www.energetische-gesundheitspraxis.ch)

Seite 13

**Béatrice Moesch**

Béatrice Moesch unterrichtet mit viel Freude, Leichtigkeit und Herz Ausdrucksformen in ihrem Malatelier in Zug und in einer Kinderkrippe in Zürich. Sie ist gerontologische Fachfrau (Adler Institut), macht Sterbebegleitung und ist prozessorientierte Kunsttherapeutin mit Zusatzthema Traumata. [www.malxmal.ch](http://www.malxmal.ch)

Seite 11

**Fredy Moser**

Als dipl. Wirtschaftsprüfer mit langjähriger Erfahrung in der Wirtschaftsprüfung und Steuerberatung ist Fredy Moser heute vor allem als Berater und Coach im operativen und strategischen Controlling tätig. Seit über fünfzehn Jahren ist sein Kurs zum Selbstmanagement weit herum bekannt, geschätzt und vor allem nachhaltig.

Seite 19

**Jakob Oertli**

Dr. Jakob Oertli studierte an der ETH in Zürich. Gegenwärtig arbeitet er als Umwelt-Ingenieur für die SBB. Er beschäftigt sich intensiv mit Schamanismus, den er auf zahlreichen Reisen in den indischen Südwesten der USA erforschte und auf moderne europäische Verhältnisse überträgt. Er ist Autor mehrerer Bücher. [www.jakoboertli.populus.ch](http://www.jakoboertli.populus.ch)

Seiten 15, 16

**Judy Parsons**

Ihre psychologischen Kenntnisse erwarb Judy Parsons in ihrer Ausbildung und Arbeit als Sozialarbeiterin. Durch ein Nahtoderlebnis in ihrer Jugend hat sie den Kontakt zu Engeln gefunden, deren Hilfe und Wissen sie zum Nutzen für sich und andere beim «Angel-Reading» einsetzt. [www.theclearandsimpleway.com](http://www.theclearandsimpleway.com)

Seite 31

**Rita Pedrini**

Seit 1984 pflegt Rita Pedrini das Porzellanmalen als ihr Hobby. Seit einigen Jahren und nach vielen Kursbesuchen und Weiterbildungen auf diesem Gebiet gibt sie ihr Wissen auch als Kursleiterin weiter. Neben den klassischen Techniken kennt sie sich auch in den modernen Tendenzen aus.

Seite 8

**Christoph Pfluger**

Christoph Pfluger schreibt als Journalist seit den 80er Jahren über Fragen des Geldsystems. Seit 1992 gibt er den «Zeitpunkt» heraus, ein Magazin für intelligente Optimistinnen und konstruktive Skeptiker. Sein Buch «Das nächste Geld» erklärt eingängig und scharf, wo die Systemfehler des Geldes liegen, wie sie wirken und wie sie behoben werden können. [www.zeitpunkt.ch](http://www.zeitpunkt.ch)

Seite 7, 12

**Susan Reinert Rupp**

Ursprünglich ist Susan Reinert Rupp Betriebsökonomin FH. 2010 hat sie ihre Vision zum Beruf gemacht und das Unternehmen «Leuchstern vermittelt Lebensfreude» gegründet. Viele Menschen konnte sie seither an Seminaren, Vorträgen und in Coachings mit ihrer Lebensfreude anstecken. [www.leuchstern.ch](http://www.leuchstern.ch)

Seite 32

**Suzi Rosenberger**

Suzi Rosenberger strickt seit Jahrzehnten, mal häufiger, mal weniger oft, aber immer mit der gleichen Leidenschaft. Irgendwann beschäftigte sie dann die Frage: Wie wird Wolle eigentlich hergestellt? Nach einer 2-jährigen Ausbildung bei Marianne Mezger in Zofingen zur Garndesignerin mit Diplom-Abschluss, freut es sie, das Handwerk des Handspinnens an Interessierte weiterzugeben. [www.faseratelier.ch](http://www.faseratelier.ch)

Seite 10, 12

**Lioba Schneemann**

Lioba Schneemann befasst sich privat und als freie Journalistin seit vielen Jahren mit Gesundheit, Psychologie und Achtsamkeit. Als Achtsamkeits- und Entspannungcoach liegt es ihr am Herzen, Menschen auf ihrem persönlichen Weg ganzheitlich zu begleiten und zu unterstützen. Seit Ende 2015 ist sie zudem zertifizierte MBSR-Lehrerin (MBSR-Programm, «Stressreduktion durch Achtsamkeit»). [www.schneemann-entspannt.ch](http://www.schneemann-entspannt.ch)

Seiten 25

**Dieter Schnitzius**

Dieter Schnitzius ist dipl. Hotelier/Restaurateur HF/SHL, Gastronomiekoch/FA und dipl. Ernährungscoach. Die Kochlehre hat er in seiner Heimatstadt Köln absolviert. Seine Lehr- und Wanderjahre führten ihn durch Deutschland nach England, Holland, Bern, Leyzin, Fürigen, Sörenberg, Weggis, Cham und schliesslich nach Zug. Hier hat er eine neue Heimat gefunden und ist Mitglied im SAC und in der FFZ. [www.schlemmen-daheim.ch](http://www.schlemmen-daheim.ch)

Seiten 20

**Andy Schwab**

Seit über 25 Jahren arbeitet Andy Schwab als Medium und spiritueller Lehrer und unterrichtet Sensitivität, Medialität, Trance, Heilen, Yoga und Meditation. Mit seinem Bestseller «Die Liebe der geistigen Welt» hat er letztes Jahr viele tausend Leser begeistert und berührt. [www.andyschwab.com](http://www.andyschwab.com)

Seite 6

**Ursula Stierli**

Ursula Stierli-Oetiker ist ausgebildete Kindergärtnerin, Coach Empathisches Coaching und Kommunikationstrainerin. Mit der Methode «Empathisches Coaching» hat sie ein effektives Werkzeug gefunden, das in der Beratung effizient zu konkret umsetzbaren Lösungen beiträgt. Sie arbeitet auch im Schulbereich als Coach und als Beraterin für Gewaltprävention mit dem Fokus auf der Kommunikation. [www.kurse-stierli.ch](http://www.kurse-stierli.ch)

Seite 23

**Nadja Strebel**

Nadja Strebel ist von Swiss Olympic anerkannte Trainerin Leistungssport mit eidg. Fachausweis, J&S Expertin und Mitinhaberin der Strebel Bogensport AG in Kriens. Seit über 20 Jahren betreibt sie Bogensport mit Leib und Seele. Sei es als erfolgreiche Turnierschützin, als Coach des Bogensport Nachwuchskaders oder als Kursleiterin für Einsteiger, man spürt ihre Begeisterung für diese faszinierende Sportart. Mit Humor und ihrem guten Gespür für Menschen weiss sie die Talente ihrer Kursteilnehmenden optimal zu fördern.  
[www.strebel-bogensport.ch](http://www.strebel-bogensport.ch)

Seite 15, 21

**Anton Styger**

Dreissig Jahre lang führte Anton Styger in Unterägeri ein Architekturbüro. Im Verlauf dieser Zeit hat er sich auf biologisches Bauen und alternative Heiztechnik spezialisiert. Im Bereich der Hausuntersuchung und Abschirmung ist er als Bau- und Elektrobiologe auch schon seit dreissig Jahren im In- und Ausland tätig. Dank seiner Hellsichtigkeit kann er störende Astralwesen und gebundene Seelen erkennen und aus Häusern und von Menschen ablösen. Er ist Autor der Bücher und CD's «Erlebnisse mit den Zwischenwelten», welche im Buchhandel bezogen werden können.  
[www.geobiologie.ch](http://www.geobiologie.ch)

Seite 21

**Linda Thomas**

Linda Thomas, Autorin, Reinigungsfachfrau und Gründerin einer der ersten ökologischen Putzfirmen in der Schweiz (1988), hat sich über Jahrzehnte – nicht nur von Berufs wegen mit dem Putzen und seinen unterschiedlichen Wirkungen befasst. Was sie erfahren hat, weist einen Weg, der weit über eine nur äusserliche Raumpflege hinausgeht. – Im Lauf der Jahre hat sie eine reiche Putzphilosophie entwickelt und erhält Einladungen aus aller Welt, um über ihre Arbeit zu berichten und Putzkonzepte zu entwickeln.  
[www.lindathomas.org](http://www.lindathomas.org)

Seite 10

**Ivan Verny**

Ivan Verny ist Psychiater, Kommunikationstrainer, Lehrtherapeut am Institut für Prozessarbeit, Coach und Psychotherapeut in eigener Praxis in Zürich. Seit 1983 ist er als Seminarleiter tätig.  
[www.ivanverny.ch](http://www.ivanverny.ch)

Seite 17

**Matthias A. Weiss**

Matthias A. Weiss, lic. theol., begleitet Menschen als Heiler in beruflichen, zwischenmenschlichen sowie gesundheitlichen Belangen. In seinen Büchern befasst er sich mit Themen rund ums Heilen oder mit Menschen und deren Lebensläufen. Seit 2005 arbeitet er in eigener Praxis in Richterswil.  
[www.geistheilen.ch](http://www.geistheilen.ch)

Seite 9

**Claudia Wüest**

Claudia Wüest Krummenacher ist dipl. Psychologin FH und zertifizierte ZRM®-Trainerin ISMZ. Die nachhaltige Methode des Zürcher Ressourcenmodells ZRM® vermittelt sie in Kursen und integriert sie in ihre Beratungen. Veränderungen und Ziele sind die beiden Hauptthemen in ihrem beruflichen Alltag. Sie betrachtet den Menschen immer als ganzheitlich handelndes, denkendes und fühlendes Wesen. Sie unterstützt die Menschen darin, ihre eigenen Stärken und Wünsche zu erkennen und in den Alltag zu integrieren.  
[www.conlega.ch](http://www.conlega.ch)



Seite 6

**Saajid G. Zandolini**

Seite 29, 32

**Thomas Hari Würmli**

Thomas Würmli leitet das Klangatelier Raven-Spirit in Obfelden, das Mangalam Yoga & Ayurveda Center und seine Praxis für Akupunktur-, Ayurveda Massage und Klangtherapie. Seit über zwanzig Jahren baut er traditionelle Schamanentrommeln, erforscht deren Einsatzmöglichkeiten und Charakter. Er hat mit verschiedensten Gruppen musiziert und spielt im Moment vor allem solo. Ab 2008 hatte er die Ehre, die tibetische Sängerin Dechen Shak-Dagsay über mehrere Jahre an ihren Konzerten zu begleiten.

[www.raven-spirit.ch](http://www.raven-spirit.ch)

Schon in früher Kindheit fand Saajid Zandolini Zugang zur Buddha-Natur (Wesensnatur), ohne jedoch von seinem Umfeld Erklärungen oder Hinweise darüber zu erhalten. Saajid G. Zandolini lebt in Basel. Er führt Gespräche aus der Stille des Herzens und leitet Meditations- und Selbsterfahrungsgruppen in der Schweiz und im Ausland. Er ist in Liebe mit Osho, Ramana Maharshi, Nisargadatta Maharaj und den Meistern des Zen verbunden. Saajid lehrt Meditation als Lebensweise, unabhängig von spirituellen Traditionen und Dogmen. Seine Hinweise sind entspannend und klärend, erfüllend und bestärkend, in einer einfachen, kompromisslosen und liebevollen Präsenz – ohne Aufteilung in ein spirituelles und in ein weltliches Leben.

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

Seite 13

**Rolf Züsli**

Auf seinen Reisen hat Rolf Züsli seine Liebe zu den traditionellen Klangschaalen entdeckt. Inspiriert durch die Klänge und ihre ganzheitliche Wirkung liess er sich zum Peter Hess-Klangmassagepraktiker ausbilden. In dieser Zeit begegnete er den Bergkristall-Klangschaalen. Heute veranstaltet er regelmässig Klangerlebnisse mit den Bergkristall-Klangschaalen für Gruppen und Einzelne.

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