

Möchten Sie erfahren und wissen, ...

- ... was uns alles krank machen kann und was davon in Ihrem Leben zu finden ist?
- ... wie Sie die Auswirkungen unserer modernen Lebensweise im Organismus rückgängig machen können?
- ... wie Sie Ihren Körper von Schlacken, Giften und Abfällen befreien können?
- ... welche Ernährungsweise für Sie die beste ist?
- ... was Sinn und Zweck unserer Gefühle ist, was für Kräfte in den Gefühlen stecken und wie Sie diese für sich nutzen können?
- ... wie Sie mit Ihrem Denken Gefühle produzieren und wie sich das auf den Körper auswirkt?
- ... wie alte Gefühle uns beeinflussen und wie man sie loswerden kann?
- ... durch welche unbewussten Glaubenssätze Sie gesteuert werden und wie Sie diese auflösen können, um sie durch geeignetere zu ersetzen?
- ... was wirklich hinter Stress steckt und wie Sie diesen wirksam reduzieren können?
- ... möchten Sie Ihre Symptome und Krankheiten verstehen und lernen, wie man sie auflösen kann – statt sie zu unterdrücken?
- ... möchten Sie verschiedene Strategien kennen lernen, mit denen man sich selber von Schmerzen befreien kann?
- ... wie Körper, Seele und Geist zusammenwirken?
- ... wie man sich Ziele setzt und was es braucht, um diese zu erreichen?

Haben Sie ein gesundheitliches Problem, bei dem Sie nicht weiterkommen?

Waren Sie damit ohne Erfolg schon bei verschiedenen Ärzten und Therapeuten?

Kommt das Problem immer wieder oder kommt ein Problem nach dem anderen?

**Dann sind Sie in meinem Jahrestraining genau richtig!**

Das Training wird individuell den Wünschen, Bedürfnissen und Problemen der Teilnehmer angepasst, weshalb sich Themen und Schwerpunkte verschieben können.

Ein Training für unser Selbst: Erleben und stärken Sie Ihr Selbstvertrauen, Ihr Selbstbewusstsein, Ihre Selbstwirksamkeit, die Selbstregulation, die Selbstkontrolle, die Selbstsicherheit und die Selbstliebe.

Wir üben, trainieren, spüren, forschen, entdecken und experimentieren.

Die Übungen kommen aus den unterschiedlichsten Bereichen: Aus Medizin und Naturheilkunde, aus Psychologie und fernöstlichen Heilweisen, aus Sport, Yoga, T'ai chi und Tanz. Wir machen Einzel-, Paar- und Gruppenübungen, Meditationen, Gesprächsrunden, uvm.

„Wenn wir unserem Körper Aufmerksamkeit schenken, wenden wir das beste Werkzeug an, das uns für die Auflösung verschiedenster Körperlicher, emotionaler und psychischer Symptome zur Verfügung steht. Resilienz ist die Fähigkeit, die uns ermöglicht, mit Widrigkeiten, Traumen, Tragödien, Bedrohung oder starkem Stress konstruktiv umzugehen. Resilienz wird gefördert durch die Erforschung der körperlichen Erfahrung.“ (Peter A. Levine)

Kursdauer: 20 x 2 h, ca. alle 2 Wochen  
ohne Schulferien  
Die ersten vier Daten können probeweise  
besucht werden.

Kursdaten: in Absprache mit den Teilnehmern

Kursort: in Absprache mit den Teilnehmern

Kosten: sfr. 1200.- pro Person bei 4 Teilnehmern  
sfr. 1000.- pro Person bei 6 Teilnehmern  
sfr. 900.- pro Person bei 8 Teilnehmern

die 4 Probedaten kosten sfr. 240.-

Nebenkosten: ca. sfr. 700.- für verschiedene Produkte  
(ca. sfr. 100.- für Produkte in Probezeit)

Im Rahmen einer homöopathischen Behandlung kann ein  
Teil der Kosten über die Krankenkasse abgerechnet werden.

Homöopathiepraxis Gantenbein  
Markus Gantenbein  
dipl. Homöopath SG  
Bahnhofstrasse 63  
8887 Mels

076 / 458 0602  
gamama@sunrise.ch  
www.gamama.ch

# 1 Jahr für MICH und meine Gesundheit

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit  
von Symptomen – finden Sie es heraus!

**Ein Erfahrungsweg!**  
Erfahren.Verstehen.Lernen

Vom Körper, zur Seele, zum Geist