

## NEWSLETTER BODY & MIND CENTER SOLOTHURN



"Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen" sagte bereits [Hildegard von Bingen](#). Ein altes Sprichwort aus dem 12. Jahrhundert, welches uns noch heute begleitet und in aller Munde ist.

Meistens kamen wir als Kind mit alten Rezepten, Tinkturen und Salben unserer Grossmütter und Urgrosstanten in Berührung. Sie waren es, die in ihre Schränke griffen, um uns mit eigenen Rezepten und Kräutermischungen sowie heilsamen Tränken zu heilen und zu pflegen. Bei der Einnahme rümpften wir zwar die Nasen, mit positiver Wirkung.

Weil Pflanzenkunde und deren Wirkungen so spannend sind, werden wir immer wieder Beiträge teilen. Wir zeigen Ihnen auf, wie wir im Body & Mind Center mit Heilpflanzen und Kräuter arbeiten und wie wir diese einsetzen. Es gibt viele, natürliche Alternativen, um unsere körperlichen Leiden oder Dysbalancen zu heilen und den Heilungsprozess anzuregen. Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, zuerst nach einem Kraut zu schauen, wenn mit meinem Körper etwas nicht stimmt. Manchmal geht es leider nicht anders und wir müssen/dürfen zum Glück auch auf Chemie zugreifen. Die Auseinandersetzung mit der Wirkung der Pflanze ist aber deutlich spannender, als die Nebenwirkungen der Packungsbeilagen zu lesen.

Dann freue ich mich auf den neu eingerichteten [Download Bereich](#) auf unserer Homepage. Unter dieser Rubrik können Sie ab heute jederzeit unsere Interviews hören, Newsletter und Rezepte runterladen oder teilen.

**So starten wir mit zwei Interviews:**

Mit Irma Egloff, von innerflow, zum anstehenden Bachblüten Workshop im November. In diesem Interview erklärt uns Irma, was Bachblüten sind; wie wir diese anwenden können und was Sie am Bachblüten Workshop alles erwartet.

Und ich beantworte ein paar Fragen zum Thema Frauenkreis und ebenfalls anstehenden Mutter + Tochter Frauenkreis Ende November.

Zum Schluss noch eine kleine Vorankündigung für Sie:

Nachdem Grit Spielmann das CAS Resilienztraining erfolgreich abgeschlossen hat, wird sie auf eine spielerische Art und Weise Kinderyoga mit Resilienzübungen ergänzen. Diese Übungen sollen Kinder in der Schule und in ihrer Freizeit unterstützen. Die letzten Kinderyoga Sessions haben gezeigt, dass die Kinder sehr offen, empfänglich und dankbar für solche Erfahrungen sind. Zudem können sie es kaum erwarten, wenn Grit mit ihnen wieder die Matten ausrollt!

Bleiben Sie gesund und tragen Sie sich Sorge.

Herzliche Grüße  
Patricia Pineiro

---





Klicken Sie auf das Bild, um das Interview zu hören.



**SAMSTAG, 25. NOVEMBER 2023 - 9.00 - 12.00 UHR**

Dieser Workshop richtet sich an alle Interessierten, welche sich mit Bachblüten und deren Wirkung auseinandersetzen und für sich kennenlernen möchten. Das besondere an diesem Workshop ist die eigene Herstellung und Mischungen der Bachblütenessenzen. Dies unter der Anleitung von Irma Egloff - eine Einführung mit viel Handarbeit - zum Kursinhalt:

- Was sind Bachblüten und wie wirken diese?
- Was sind SOS Tropfen (Globuli) und wann wende ich diese an?
- Wann macht es Sinn Bachblüten einzusetzen?
- Wie wende ich die Blütenessenzen richtig an?
- Wie finde ich schnell die «passende» Blüte, die mich in der aktuellen Situation unterstützt? (gilt für jede Alltagssituation wie innere Unruhe, Stress, Müdigkeit, Monatsbeschwerden etc.)

Jede:r Teilnehmer:in stellt sich seine eigene individuelle Bachblüten-Mischung zusammen und kann sie sofort anwenden. Bachblüten wirken sanft aber sehr effektiv, wenn man deren Wirkungsweise kennt. Für diesen Workshop sind keine speziellen Vorkenntnisse notwendig.

Kurskosten: CHF 110 inkl. Getränke und Pausenverpflegung, Skript, 1 Bachblütenmischungen

Kursleitung: Irma Egloff von innerflow

Im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn - [www.bodymind-center.ch](http://www.bodymind-center.ch)

Anmeldung unter [info@bodymind-center.ch](mailto:info@bodymind-center.ch)

Anmeldung Bachblüten Workshop  
25. November 2023 - 9.00 -12.00 Uhr





# MUTTER TOCHTER FRAUENKREIS

**FREITAG, 17. NOVEMBER 2023 - 18.30 - 21.30 UHR**

Ein Geschenk an uns Frauen, Mütter und Töchter.

Dieser Frauenkreis widmet sich zwei Frauen, die im Leben eine ganz besondere Bindung haben: Mutter und Tochter. Wir lassen die Energie der Weisheit (Mutter) mit der Energie der Kraft (Tochter) zusammenkommen. Ihr begegnet euch also auf Augenhöhe und als Frauen: Liebevoll, in Würde und gegenseitiger Anerkennung.

In diesem Mutter und Tochter Frauenkreis berühren wir die Tiefe unseres Herzens und verbinden uns so mit dem Ursprung unserer Weiblichkeit. **Frauenrituale, Riten der Dankbarkeit und der gegenseitiger Akzeptanz machen diesen Kreis zu einer unvergesslichen Begegnung.** Ein besonderer, magischer und heilsamer Moment, der die Beziehung zwischen Mutter und Tochter heilt und festigt.

Dieses Zusammenkommen unter Frauen ist ein uraltes und fast vergessenes Ritual, welches wir wieder zurück in die Gegenwart holen und gemeinsam erleben dürfen. Frauenkreise fördern die Anerkennung der Weiblichkeit und der damit verbundenen natürlichen Kräfte. Sie sind kraftvolle Handlungen der Heilung und der Liebe zu sich selbst.

Kurskosten: CHF 60 pro Person inkl. Getränke + Snack/Verpflegung, keine Altersgrenzen

Kursleitung: Patricia Pineiro inhale-exhale YOGA und Irma Egloff innerflow

Im Body & Mind Center, Kungoltstrasse 14, 4500 Solothurn - [www.bodymind-center.ch](http://www.bodymind-center.ch)

Anmeldung [info@bodymind-center.ch](mailto:info@bodymind-center.ch)

Anmeldung Mutter + Tochter  
Frauenkreis  
17. November 2023 - 18.30 - 21.30 Uhr

## Anstehende Kurse und Workshops im Body & Mind Center



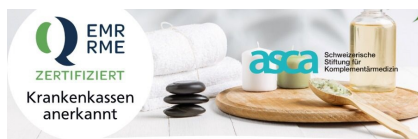
### kinder yoga

MIT GRIT SPIELMANN

Informationen zum Kinder Yoga  
anfordern  
Mittwoch, 22. November 2023  
14.00 - 16.00 Uhr



Informationen Eltern-Kind-Yoga  
anfordern  
2. Dezember 2023  
9.00 - 11.30 Uhr



Für die Kursserie Autogenes  
Training mit Katja Lorenzini sind  
noch  
2 Plätze frei.

#### AUTOGENES TRAINING - BASIC KURS

**Kursstart**  
Donnerstag 16.11.2023



**Preis: 190.-**

- ✓ 6 Lektionen à 60 min.
- ✓ inkl. Kursunterlagen und Übungsaufnahmen
- ✓ Inkl. Original-Übungsbuch  
„Autogenes Training - von J. H. Schultz“
- ✓ Kostenbeteiligung durch die meisten  
Krankenkassen (Zusatzversicherung)
- ✓ Kursort: Body & Mind Center, Solothurn

[Weitere Informationen und Anmeldung auf meiner Webseite](#)



**Hypnosepraxis Elsässli**  
Katja Lorenzini

EMR zertifizierter Coach für Autogenes Training  
ASCA anerkannte Hypnosetherapeutin  
Dipl. Bachblütentherapeutin

Blumensteinstrasse 12, 4552 Derendingen  
info@hypno-elsaessli.ch  
www.hypno-elsaessli.ch  
078 628 35 40

**Das gesamte Angebot finden Sie auf unserer Homepage unter**  
<https://www.bodymind-center.ch/angebot>

BODY & MIND CENTER  
Patricia Pineiro  
Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn  
+41 76 337 10 29  
[info@bodymind-center.ch](mailto:info@bodymind-center.ch)

This email was sent to {{contact.EMAIL}}  
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Abbestellen](#)

