



## N E S W S L E T T E R

Body & Mind Center

Wie sind Sie ins neue Jahr gestartet? Ich hoffe gesund, glücklich und zufrieden. An Weihnachten leuchtete meine Seele wie der Weihnachtsbaum am Rockefeller Center in New York: strahlend - bunt. Für mich persönlich war das Jahr 2023 herausfordernd und sehr transformativ. Manchmal legen sich uns grosse Steine in den Weg, die es zu Gunsten persönlicher Weiterentwicklung zu beseitigen gilt, damit sich das Leben wieder gut und richtig anfühlt. Bei mir war es ein gefühltes Monster, welches ich besiegt und beseitigt habe, um mein Herz, die Liebe und Anerkennung zu mir selbst, zurückzuerobern. Seither geschehen täglich kleine Wunder in meinem Leben und bin von Dankbarkeit erfüllt.

### **Zum Jahresende**

Das Jahr 2023 habe ich mit insgesamt **275 Lernenden** aus unterschiedlichsten Berufsgruppen beendet. In der Turnhalle des Sportzentrums Zuchwil unterrichtete ich eine ganz Woche Yoga. Meine Gruppen umfassten 60 - 70 Lernende und ich war beeindruckt, wie diese Jugendliche mitmachten und wie wir nicht nur gemeinsam entspannten, sondern viel zusammen lachen durften. Ich unterrichtete gerne in Grossgruppen, da eine unglaubliche Dynamik entsteht. Vielleicht erhalte ich einmal die Gelegenheit die Turnhallen des Sportzentrums Zuchwil für einen wohltätigen Zweck mit vielen Yoginis und Yogis zu füllen :-). Es war eine ganz schöne Erfahrung für mich.

### **Body & Mind Center Newsletter oder Inspirationsbrief?**

In der letzten Meditationsstunde hatten wir uns über unseren Newsletter unterhalten. Die Bezeichnung "Newsletter" fühlt sich nicht immer richtig für mich an, weil diese Berichterstattungen mit einer persönlichen Note gespickt sind. Folglich spiele ich mit dem Gedanken, den Newsletter in einen Inspirationsbrief umzutaufen. Vielleicht haben Sie eine Idee, wie wir diese elektronischen Briefe, die von Zeit zu Zeit in Ihrem Briefkasten landen, nennen könnten. Schreiben Sie mir dazu eine E-Mail

### **Positive Veränderung einladen**

Geben Sie diesem Jahr die Chance, besonders schön und lebendig zu sein. Erlauben Sie sich, bei sich anzukommen. Tun Sie bewusst etwas für Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Ihre "innere Welt". Lernen

Sie zu entspannen und werden Sie **Innen** ruhig und gelassen. Erweitern Sie Ihr mentaler und körperlicher Horizont und lernen Sie sich besser kennen. Erlauben Sie sich, sich wieder vermehrt zu mögen und zu akzeptieren, genauso wie Sie sind. Geben Sie sich die Chance, Neues zu lernen oder vergessen Sie für einen Moment lang Ihren Alltag und tanken Sie in unserem Raum neue und positive Energie für sich auf.

Wir tun das täglich im Body & Mind Center Solothurn und wir möchten Sie ermutigen und einladen mitzumachen. Vielleicht hilft manchmal, über Ihren eigenen Schatten zu springen. Ich freue mich, nebst dem laufenden Angebot wie Yogakurse, Shiatsu- und Chakra Hypnose Behandlungen sowie Bachblütentherapie, Ihnen unsere Workshops schmackhaft zu machen. Die Vollmond Session heute Abend ist ausgebucht, aber vielleicht spricht Sie der Workshop Gesunder Schlaf am Freitag, 2. Februar 2024 mit Beatrice Chrysolis an. Dazu haben wir ein Interview aufgenommen, damit Sie sich vorstellen können, was Sie erwartet - es wird superspannend.

Alternativ stellen wir Ihnen gleich weitere Workshops vor.

Noch ist das Jahr frisch und es riecht nach wie vor nach Neuanfang! Ich freue mich auf unsere Begegnungen, den gemeinsamen Austausch, die positiven Veränderungen und die enorme Bereicherung, die das Body & Mind Center mit meinem Team und Sie als Teilnehmer:innen für mich sind.

Am **1. März 2024 feiern wir 2 Jahre Body & Mind Center**. Ich kann mir nichts Schöneres vorstellen, als einen Ort kreiert zu haben, an dem sich Menschen wohl fühlen und diesen Raum mit einem positiven Gefühl wieder verlassen. Sie alle tragen dazu bei, dass sich meine Herzenswünsche erfüllen, weiterentwickeln und mit mir wachsen dürfen.

Dafür bin ich Ihnen und meinem privaten Umfeld unendlich dankbar.

Auf eine baldige Begegnung im Body & Mind Center Solothurn

Herzlichst Patricia Pineiro mit Team



# WORKSHOPS



**GESUNDER SCHLAF WORKSHOP**  
MIT BEATRICE CHRYSOMALIS - SHIATSU THERAPEUTIN

**FREITAG, 2. FEBRUAR 2024 - 18.30 - 20.30 UHR**  
**Neue Energie durch ausreichenden und erholsamen Schlaf**

Wir alle haben jeden Tag so viel zu verarbeiten, dass oft unser Schlaf und somit die Erholungsphase in der Nacht fehlt. Auch zu wenig Schlaf oder eine fehlende gesunde Schlafroutine können die Qualität deines Schlafes beeinträchtigen. Du fühlst dich tagsüber energiegeladener und erfrischter, weil du abends schlecht abschalten kannst oder das Ein- und Durchschlafen schwierig ist.

Doch beim Thema Schlaf solltest du keine Kompromisse machen, denn er ist eine der wichtigsten Möglichkeiten, dein Leben positiv zu verändern. In diesem Workshop erfährst du, wie du mit einfachen Entspannungsübungen besser einschliffen und einen erholsamen Schlaf fördern kannst – zudem:

- lernst du die verschiedenen Schlafphasen – und Zyklen kennen
- erfährst du mehr darüber, was im Körper geschieht, während du schläfst
- erwidern wir einfache Möglichkeiten für gesunde Schlafroutinen
- stelle ich dir die Wirkungswesen von Shiatsu vor und wie Shiatsu deinen Schlaf positiv unterstützen kann
- schenke ich dir als Teil dieses Workshops einen Gutschein für eine vergünstigte Shiatsu-Behandlung. So kannst du in einer auf dich abgestimmten Behandlung die entspannende und beruhigende Wirkung von Shiatsu selbst erleben.

Entdecke an diesem Abend, wie du durch gesunde Schlafroutinen wieder zu einer erholsamen Ruhephase in der Nacht kommst. So kannst du kraftvoll in den nächsten Tag starten und mehr Vitalität in deinen Alltag erleben.

Kurskosten: CHF 20 inkl. Getränke und kleiner Snack  
Kursleitung: Beatrice Chrysovaldis, [www.shiatsu-bc.ch](http://www.shiatsu-bc.ch)  
Im Body & Mind Center, Kinggoltstrasse 14, 4500 Solothurn, [www.bodymind-center.ch](http://www.bodymind-center.ch)  
Anmeldung: [info@bodymind-center.ch](mailto:info@bodymind-center.ch)

[Anmeldung Workshop Gesunder Schlaf](#)  
[Download Ausschreibung](#)



**EIN INTERVIEW MIT BEATRICE CHRYSOMALIS  
ZUM GESUNDER SCHLAF WORKSHOP UND SHIATSU**

**BEATRICE CHRYSOMALIS  
DIPL. SHIATSU THERAPEUTIN**

Zum [Interview](#)  
Workshop Gesunder Schlaf mit Beatrice Chrysovaldis

Erfahren Sie, was Nachts während dem Schlaf passiert und wie wir den eigenen Schlaf positiv beeinflussen können.



**BACHBLÜTEN WORKSHOP MIT IRMA EGLOFF**

**SAMSTAG, 24. FEBRUAR 2024 - 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 Bachblütensenzen. 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 (Global) und wann wende ich diese an?
- Wann macht es Sinn Bachblüten einzusetzen?
- Wie wende ich die Blütensenzen richtig an?
- Wie finde ich schnell die «passendste» Blüte, die mich in der aktuellen Situation unterstützt? (gilt für jede Alltagssituation wie innere Unruhe, Stress, Müdigkeit, Monatsbeschwerden etc.)

Jeder Teilnehmerin 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 Bachblütenmischung  
Kursleitung: Irma Egloff von innerflow  
Im Body & Mind Center, Kinggoltstrasse 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](#)  
[Download Ausschreibung](#)



**EIN INTERVIEW MIT IRMA EGLOFF  
ZUM THEMA BACHBLÜTEN**

**IRMA EGLOFF  
INNERFLOW.CH**

Zum [Interview](#)  
Bachblüten Workshop mit Irma Egloff

Ein Workshop, für Neuausrichtungen im Leben oder Bachblüteninteressierte. Dieser Workshop findet vertraut und intim in Kleingruppen statt, damit Sie sich Zeit für sich und Ihr persönliches Thema nehmen können.

**ANTISTRESS WORKSHOP**  
MIT BEATRICE CHRYSOMALIS - SHIATSU THERAPEUTIN

**FREITAG, 15. MÄRZ 2024 - 18.30 - 20.30 UHR**  
**Wohlwunder Ausgleich zum stressigen Alltag**

Deine Tage sind durchgetaktet, du stehst oft unter Zeitdruck, das Tempo im Alltag ist hoch, du fühlst dich immer wieder gestresst und innerlich unruhig. Vielleicht fällt dir das Ein- oder Durchschlafen schwer. Das schlägt dir auf's Gemüt und es zeigen sich erste körperliche Symptome. Solche Zustände sollten wir ernst nehmen. In diesem Workshop lernst du, wie einfache Achtsamkeitsübungen dein empfindliches Nervensystem entlasten, dich ausgleichen und Stresssymptome reduzieren – ausserdem:

- erfährst du einen Einblick, wie dein Nervensystem arbeitet;
- lernst du das östliche Prinzip von Yin und Yang kennen;
- erfährst du, was Shiatsu ist, wie es sich positiv auf dein Nervensystem auswirkt und wie es dein inneres Gleichgewicht wieder herstellt;
- kannst du sehen, wie sich als Shiatsu-Therapeutin auf dem Futon am Körper arbeite
- schenke ich dir als Teil dieses Workshops einen Gutschein für eine vergünstigte Shiatsu-Behandlung. So kannst du in einer persönlichen Behandlung, die wohlwundernde und ausgleichende Wirkung von Shiatsu selbst erleben.

Schaffe dir mit diesem Abend eine Ruheinsel und lerne, wie du dich aus der Stressspirale holen kannst und dadurch wieder zu mehr Ruhe und Gelassenheit findest.

Kurskosten: CHF 20 inkl. Getränke und kleiner Snack  
Kontakt: Beatrice Chrysolalis, [www.abstzu.be.ch](mailto:www.abstzu.be.ch)  
Im Body & Mind Center, Kungstrasse 14, 4500 Solothurn, [www.bodymind-center.ch](http://www.bodymind-center.ch)  
Anmeldung [info@bodymind-center.ch](mailto:info@bodymind-center.ch)

[Anmeldung Antistress Workshop](#)  
[Download Ausschreibung](#)

**EIN INTERVIEW MIT BEATRICE CHRYSOMALIS  
ZUM ANTISTRESS WORKSHOP UND SHIATSU**

**BEATRICE CHRYSOMALIS  
DIPLOMIERTE SHIATSU THERAPEUTIN**

Zum [Interview](#)  
Antistress Workshop mit Beatrice Chrysolalis

Verstehen was Stress mit uns macht, und neue Wege kennenlernen, die uns helfen endlich aus dieser Stressspirale auszutreten.

**BODY & MIND CENTER**  
*mit patricia pineiro*

**neumond Klang-Schreib & Räucher-Meditation**

Neumond Klang-Schreib & Räucher-Meditation  
Samstag, 10. Februar 2024 10.00 - 11.30 Uhr

[Anmeldung Neumond Klangsession](#)

Hinweis: Die Mondsessions sind rasch ausgebucht, im empfehle Ihnen, Ihren Platz zu buchen.

**chakra hypnose**  
workshop

patricia pineiro + irma egloff

Vorankündigung  
**Chakra Hypnose Workshop**  
Freitag, 1. März 2024 18.30 - 21.30 h

**BODY & MIND CENTER**

**FRAUENKREIS**

Vorankündigung  
**Frauenkreis mit Patricia + Irma**  
Freitag, 4. April 2024 18.30 -

## DOWNLOADS MIT INSPIRATION



### Nehmen Sie sich was Sie brauchen

Und tun Sie es Ihnen zu liebe und ganz für sich. Eine kleine Erinnerung für Sie zu Hause zum Ausdrucken und Umsetzen. Vielleicht kommt ein Zettel mit in die nächste Medi-tations- oder Yogaklasse, in die nächste Mondsession, in eine Behandlung oder beim nächsten Spaziergang in der Natur. Abreißen, Frage stellen und mitnehmen.  
[Zum Download \(Alltagshilfen als Inspiration\)](#)



### Rezept Gute Nerven Kekse

Wir kümmern uns im Body & Mind Center nicht nur um unser Äusseres sondern auch um unser Inneres. Das Rezept hat uns Irma Egloff empfohlen und ich habe es umgesetzt. Probieren Sie es aus, es eignet sich sehr gut als selbst gebackenes Mitbringsel.  
[Zum Download \(Rezepte\)](#)


**«Gute Nerven Kekse»**  
nach Hildegard von Bingen

- 125 gr Mandeln (am besten frisch gemahlen)
- 120 gr Rohrzucker
- 250 gr Dinkelmehl
- 125 gr Butterflocken

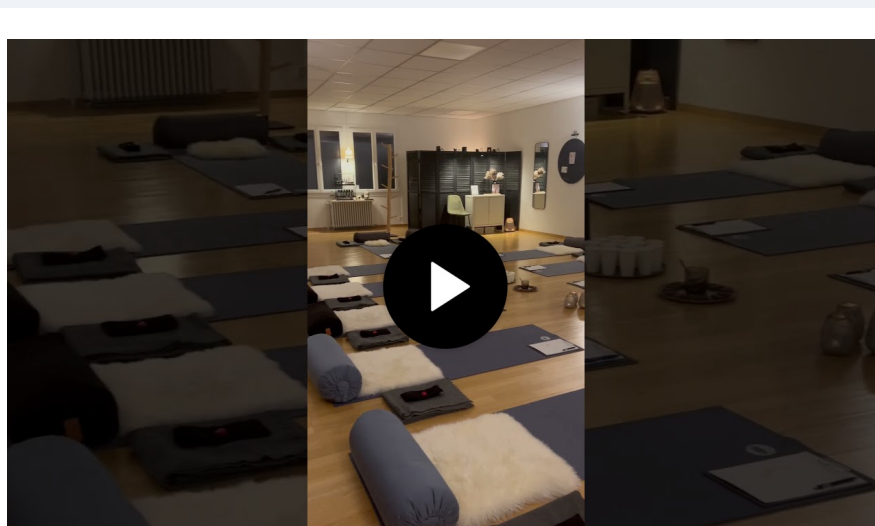
Alles zusammen verreiben

- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 1 TL Muskat (für Kinder besser Macis verwenden)
- 1/3 TL gemahlene Nelken
- 1 Ei

Evtl. wenig Wasser (je nach Mehl) zugeben und alles vermischen, dann zu Rollen formen und 2-3 Std. im Kühlschrank kalt stellen. Nun nicht ganz 1 cm dicke Plätzchen schneiden und auf ein Blech legen. Bei 200° im vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. backen.

 **Food Pharmacy**  
Die Gewürzmischung aus Zimt/Muskat/Nelken stärkt unsere Nerven!

Body & Mind Center - Küngoltstrasse 14 - 4500 Solothurn - bodymind-center.ch



Eine Mondsession mit Patricia Pineiro im Body & Mind Center

Solothurn



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](#)

