



BODY & MIND  
CENTER



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

Body & Mind Center

Ich bin immer von der Neumond Klangmeditation inspiriert, welche diese Woche im Element Feuer und Luft (Herz) stattgefunden hat. Mein inneres Feuer brennt und mein Herz spürt diese innere Kraft und Wärme, die wir am Donnerstag ganz bewusst nach oben haben fließen lassen. Bei den Neumondsessions befassen wir uns mit Neuanfängen, starten neue Projekte, entscheiden uns für einen neuen Lebensabschnitt oder stossen bereits begonnenes weiter voran. In dieser Zeit sind wir mutiger als sonst und im entsprechenden Element, kommt immer wieder eindrückliches in die Gänge. Ich freue mich auf mein neues Projekt, von dem ich Ihnen bald etwas berichten werde.

Mit der Sonne im Gesicht starten wir frisch erholt in die zweite Jahreshälfte und freuen uns, Sie auf unsere Angebote aufmerksam zu machen. Das Body & Mind Center Team ist mit Nadia Cardaci (Reiki Meisterin) und Aurélia Perez (Pilatesinstructorin) weiter gewachsen. Unsere Yoga- und Pilates Kurse starten ebenfalls nächste Woche. Mit Katja Lorenzini und Marcel Eichenberger, als Gastreferenten erweitern wir unser Angebot mit autogenem Training sowie Qigong Kurse, die ebenfalls im August/September starten.

Ich freue mich nebst meinem Kursangebot auf meine Neumond- und Vollmondsession, möchte aber mein Workshop Angebot weiter ausbauen. Somit steht bspw. die beliebte Kakaozeremonie weit oben auf meiner Liste.

Zum Schluss kühlen wir den Sommer mit einem Mango-Lassi-Kurkuma Rezept ab, welches schnell zubereitet ist und mit etwas Eis für eine gesunde Erfrischung sorgt. Mango-Lassi ist eines meiner Lieblingsgetränke und wenn Sie keinen Hochleistungsmixer besitzen, nehmen Sie einfach einen Stabmixer.

Geniessen Sie die Wärme, die Sonne und die beschwingte Stimmung in den Gassen der Solothurner Altstadt und buchen Sie sich zwischendurch eine Auszeit im Body & Mind Center Solothurn - herzlichst und bis bald!

Patricia Pineiro & Team



## August und September Workshops

**VOLLMOND**  
KLANG-SCHREIB & RÄUCHER-MEDITATION

**DIENSTAG, 20. AUGUST 2024 - 19.15 - 20.45 UHR**

Soundhealing | Journaling | Loslassen | Entspannen und Räuchern

Du lässt dich von naturbetonten Klängen – passend zur Vollmondenergie – in eine Tiefenentspannung versetzen: Diese Entspannung lädt dich ein zum Innehalten, Loslassen und Reflektieren.

Gemeinsam tauchen wir ein in das schimmernde Mondlicht am Himmel und geben uns einen Moment Zeit anzukommen. Der Vollmond bringt die Qualität des Loslassens und Klärens mit sich. Er hilft uns, Altes hinter uns zu lassen und macht Platz für Neues. Wir schauen, wo der Mond gerade steht und welche Eigenschaften er für uns bereithält. Schreibrituale, Entspannungstechniken aus dem Yoga, kombiniert mit passenden Klängen und Melodien sowie eigene Räucherermischungen, schaffen ein tiefes Gefühl der Ruhe, Meditation und Entspannung.

Bei diesem Vollmond dominiert das Element Luft. Luft. Das Element Luft steht für: Mitgefühl, Verbindung, Liebe, Freiheit, Neubeginn und Veränderung.

Kurskosten: CHF 38 inkl. Getränke, Snack + Unterlagen  
Kursleitung: Patricia Pineiro [www.lie-yoga.com](http://www.lie-yoga.com)  
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 Vollmond Session vom

**VOLLMOND**  
KLANG-SCHREIB & RÄUCHER-MEDITATION

**DIENSTAG, 17. SEPTEMBER 2024 - 19.15 - 20.45 UHR**

Soundhealing | Journaling | Loslassen | Entspannen und Räuchern

Du lässt dich von naturbetonten Klängen – passend zur Vollmondenergie – in eine Tiefenentspannung versetzen: Diese Entspannung lädt dich ein zum Innehalten, Loslassen und Reflektieren.

Gemeinsam tauchen wir ein in das schimmernde Mondlicht am Himmel und geben uns einen Moment Zeit anzukommen. Der Vollmond bringt die Qualität des Loslassens und Klärens mit sich. Er hilft uns, Altes hinter uns zu lassen und macht Platz für Neues. Wir schauen, wo der Mond gerade steht und welche Eigenschaften er für uns bereithält. Schreibrituale, Entspannungstechniken aus dem Yoga, kombiniert mit passenden Klängen und Melodien sowie eigene Räucherermischungen, schaffen ein tiefes Gefühl der Ruhe, Meditation und Entspannung.

Bei diesem Vollmond dominiert das Element Wasser. Das Wasser steht für: Reinheit, Transformation, Klarheit und Ruhe

Kurskosten: CHF 38 inkl. Getränke, Snack + Unterlagen  
Kursleitung: Patricia Pineiro [www.lie-yoga.com](http://www.lie-yoga.com)  
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 Vollmond Session vom



**4ER KURSSERIE**  
**SELF CARE**  
**RUHE IM ALLTAG**

MIT BEATRICE CHRYSOMALIS - SHIATSU THERAPEUTIN

**FREITAG 19.00 - 20.30 UHR - 4er KURSSERIE - AB 16. AUGUST 2024**

In diesem Kurs nimmst du dir Zeit für dich! Du steigst aus dem dicht getakteten Alltag aus und kümmerst dich um dein Wohlbefinden. Wir kommen zusammen, um in Ruhe durchzuatmen und neue Energie zu schöpfen. Du lernst, wie du dich mit verschiedenen Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen ausbalancieren kannst und ausgleichende Routinen einfach in deinen Alltag integrierst.

Wir tauschen unsere Erfahrungen im Anwenden von neu erlernten Strategien aus und unterstützen uns dabei gegenseitig.

Der Kurs ist für alle, die sich mehr Leichtigkeit im Alltag wünschen und sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen möchten. Es braucht keine Vorkenntnisse, alle sind herzlich willkommen!

Kurskosten CHF 80 | 4 x 90 Minuten - Anmeldung unter [info@bodymind-center.ch](mailto:info@bodymind-center.ch)  
Kursdaten 16.08.2024 | 23.08.2024 | 30.08.2024 | 06.09.2024  
Kursleitung Beatrice Chrysolis - Shiatsu Therapeutin - [www.shiatsu-bc.ch](http://www.shiatsu-bc.ch)  
Kursort Body & Mind Center, Küngölstrasse 14, 4500 Solothurn, [www.bodymind-center.ch](http://www.bodymind-center.ch)

**SELF CARE** Ruhe im Alltag ist eine 4er Kursserie, die Beatrice Chrysolis, Shiatsu-Therapeutin, im Body & Mind Center anbietet. Diese Kursserie startet Freitag, 16. August um 19.00 Uhr. Der Einstieg in ein entspanntes Wochenende.

Anmeldung 4er Kursserie SELF CARE im Alltag , ab 16. August 2024

## Unser Kursangebot ab 12. August 2024



### STUNDENPLAN KURSE + KURSSERIEN

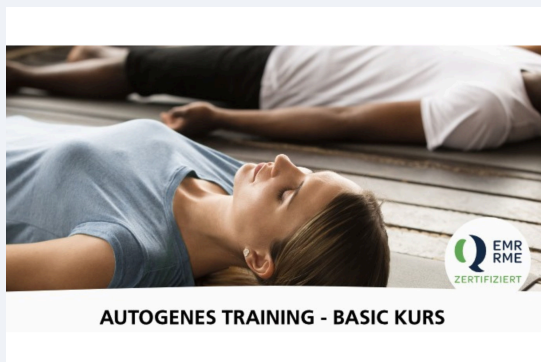
Montag	19.15 - 20.30 Uhr	Hatha Yoga (Russisch) mit Marina Egli
Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr	Prana Vinyasa Flow alle Stufen mit Patricia Pineiro
	19.15 - 20.15 Uhr	Meditation + Atmung + Yin Yoga alle Stufen (Yoga still + passiv ) mit Patricia Pineiro
Mittwoch	18.00 - 18.45 Uhr	Pilates Anfänger ab 4. September 2024 mit Aurélie Perez
	19.15 - 20.15 Uhr	Hatha Yoga (Russisch) mit Marina Egli
Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Autogenes Training* mit Katja Lorenzini
	19.15 - 20.15 Uhr	Trance Meditation* mit Katja Lorenzini
	19.15 - 20.15 Uhr	Qigong* mit Marcel Eichenberger ab September 2024
Freitag	12.00 - 13.00 Uhr	Hatha Yoga Flow mit Priska Schneider
	13.15 - 14.30 Uhr	Hatha Yoga mit Priska Schneider
Samstag		
Sonntag		

Neue Kurserien ab kommender Woche unter Angebot buchen und nachhaltig für Ihre Gesundheit sorgen.

☐ Ab Dienstag, 13. August 2024 | 18.00 - 19.00 Uhr Yoga aktiv (Vinyasa Flow) und 19.15 - 20.15 Uhr Yoga still/passiv (Meditation + Yin Yoga) mit Patricia



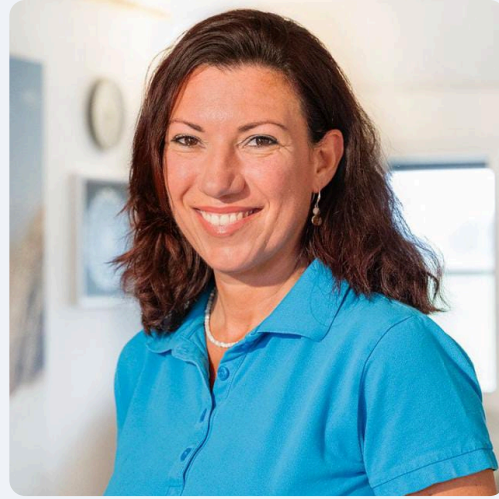
- **Pilates** mit Aurélie Perez zum Kennenlernen am Mittwoch, 28. August 2024 | 18.00 - 18.45 Uhr - kostenlose Kennenlernsession [hier](#) buchen
  
- **Hatha Yoga und Hatha Yoga Flow** mit Priska Freitag 12.00 - 13.00 Uhr und 13.15 - 14.30 Uhr - Einstieg in bestehenden Klassen möglich.
  
- **Hatha Yoga** mit Marina (Russisch) Montag und Mittwoch 19.15 - 20.30 Uhr
  
- **Autogenes Training für Anfänger** Kursserie mit Katja ab 29. August 2024 18.00 - 19.00 Uhr - was ist autogenes Training erfahren Sie [hier](#)
  
- **Qigong** mit Marcel Eichenberger ab Donnerstag, 4. September 2024 19.15 - 20.15 Uhr - was ist Qigong erfahren Sie [hier](#)



**Neu im Body & Mind Center Team**



Nadia Cardaci ist Reiki Meisterin und bietet ab **22. August 2024 Reiki Behandlungen** sowie **Reiki Massagen** an. Sie ergänzt unser Team und wir heissen Nadia bereits ganz herzlich willkommen.



[Zum Angebot von Nadia Cardaci](#)  
(klicken Sie auf der Homepage unter Rubrik Angebot)

Aurélia Perez unterrichtet ab **September 2024 am Mittwoch Abend von 18.00 - 18.45 Uhr** kräftigende Pilates Sessions in Kombination mit Bewegung/Tanz.



Am Mittwoch, 28. August lädt Sie uns ein, eine kostenlose Probelektion bei ihr zu besuchen. Anmeldung und Platzreservation [hier](#).

[Zum Angebot von Aurélia Perez](#)  
(klicken Sie auf der Homepage unter Rubrik Angebot)

Bei dieser Gelegenheit möchte ich auf das gesamte **Body & Mind Center Team** und unsere Angebote aufmerksam machen und mich für ihre wertvolle Arbeit herzlich bedanken!

## **Mango-Lassi-Kurkuma Rezept**

[Rezept Download](#)



## Mango-Lassi mit Kardamom

für 4-6 Personen - Vorbereitung 10 Minuten



BODY & MIND  
CENTER

### Mit **frischer Mango**

- 4 schöne reife Mangos, geschält und grob gehackt
- 4 Kardamomkapsel, Samen leicht zerstossen
- 500 g Joghurt oder Kefir
- Honig oder Agavendicksaft zum Süssen

### Mit **Mangopüree** wenn es schnell gehen muss

- 1 Dose Mangopüree (850 g) oder Tiefkühl Mangowürfel
- 4 Kardamomkapseln, Samen leicht zerstossen
- 500 g Joghurt oder Kefir

Für den Lassi mit frischer Mango die grob gehackten Fruchtstücke mit zerstossenen Kardamomsamen und Joghurt oder Kefir in einem Mixer glatt pürieren. Wenn die Mangos nicht sehr süss sind, etwas Honig oder Agavendicksaft hinzufügen und erneut mixen. Abschmecken und Süsse nach Bedarf anpassen, dann auf Eis servieren. Für die Dosenvariante den Püree in einen Krug geben, mit gemahlene Kardamomkapseln und Joghurt/Kefir gut umrühren. Eine Kardamomkapseln kann durch eine Messerspitze gemahlene Kardamom ersetzt werden.

\*Quelle: India Express, Rukmini Iyer



Kardamom soll das Verdauungsfeuer anregen, Blähungen lindern und krampflösend wirken. Zudem stärkt Kardamom Herz und Magen.

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

## Spannender Podcast zum Reinhören



Quelle Text und Bild: ARD Audiothek

## Der innere Kritiker - Wie man ihn verstehen und besänftigen kann

Ob man von Über-Ich, Gewissen oder Leistungsdenken spricht: Kritische innere Stimmen gehören zur psychischen Ausstattung des Menschen. Ihr Spektrum reicht von fordernd bis fertig machend. Umso wichtiger ist es, den abwertenden inneren Kritiker von anspornenden, motivierenden seelischen Aspekten zu unterscheiden. Von Justina Schreiber [Download](#)

---









**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](#)

Versendet mit

**Brevo**