

## NEWSLETTER BODY & MIND CENTER SOLOTHURN



Der Herbst: er Naht und kündigt sich trotz sommerlichen Temperaturen gemächlich an. Bei meinen Waldspaziergängen mit meinen beiden Dackelinnen Lavazza und Baguette, sind mir diese Woche schon die ersten bunten Blätter am Boden aufgefallen. Die leise Stimmung von Gemütlichkeit, Rückzug und Stille kommt nicht nur im Aussen auf, sondern auch in mir. Mein Körper passt sich gerade an und ich spüre, dass die feurige Sommerenergie schwindet und für die beiden Erholungsphasen Herbst und Winter Platz macht. Bei diesen Temperaturen verwirrt mich zwar die Kleiderauswahl noch etwas, aber da geht es Ihnen sicher ähnlich wie mir.

Ich erlebe jede Jahreszeit als etwas Besonderes. Auch wenn der Nebel hier am Jurasüdfuss und besonders in Solothurn manchmal ganz hartnäckig sein kann. Viele Menschen leiden unter dieser herbstlichen Jahreszeit oder mögen sie überhaupt nicht. Dabei ist es so wichtig, dass wir uns ein paar Monate zurückziehen, nähren und uns Gutes tun dürfen.

Das Body & Mind Center wandeln wir in diesen Jahreszeiten sozusagen in einen gemütlichen, warmen Rückzugsort und bieten Ihnen interessante Workshops, Yogastunden, Behandlungen und Kurse an, die alle ein gemeinsames Ziel haben: Ihr Wohlbefinden zu steigern und diese Ruhezeiten sinnvoll zu nutzen.

Für einen warmen Einstieg in die Herbstzeit, sorgt das **Rezept vom Abend-Trunk aus der TCM** von Irma Egloff. Am **Freitag, 27. Oktober 2023** findet der nächste **Workshop Chakra Hypnose** statt. Hier vereinen wir Theorie mit Praxis; Sie erfahren in Gruppen- und Einzelarbeiten wie die zwei Ebenen von Bewusstsein und

Unterbewusstsein in uns arbeiten und ich führe Sie in die Chakralehre ein. Wir fügen diesem Workshop eine Prise Handarbeit hinzu und machen draussen mit einer Feuerschale ein gemeinsames Ritual. Zum Schluss liegen Sie bei eingedämmtem Licht, entspannt und bequem auf Ihrer Yogamatte und lassen sich von Irma Egloff tiefenentspannen.

Apropos Yogamatte: Wir bieten laufend **unterschiedliche Yogakurse** mit Priska Schneider (Freitag 12.00 - 13.00 Uhr und 13.15 - 14.30 Uhr), Marina Egli (Mittwoch 19.15 - 20.30 Uhr, russisch) und meine Stunden am Dienstagabend an. Meine nächste Yoga 5-er-Kursserie beginnt am **Dienstag, 24. Oktober 2023** mit Yoga aktiv von 18.00 - 19.00 Uhr und Yoga still (Meditation + Atmung) von 19.15 - 20.15 Uhr. Eine Gelegenheit für Sie, sich unter der Woche bewusster zu bewegen und zu entspannen.

Schnupperlektion können jederzeit gebucht werden. Zudem sind Yogagruppenkurs nicht nur eine Bereicherung für Körper und Geist, sondern auch für unser Gemüt. Wir üben nicht nur Achtsamkeit, sondern lachen dabei auch ganz viel. Ich freue mich jetzt schon auf meine Unterrichtsstunden mit meinen Yogis und Yoginis, nachdem ich mir eine kleine Unterrichtspause gegönnt habe.

Gehen Sie nach draussen, geniessen Sie die Sonne, die Wärme und die Kälte und planen Sie hin und wieder ein paar Momente der Ruhe und Stille ganz für sich ein.

Herzlichst und bis bald  
Patricia Pineiro

---

# chakra hypnose

workshop



patricia pineiro + irma egloff

## **FREITAG, 27. OKTOBER 2023 - 18.30 - 21.30 UHR**

In dieser Chakra Hypnose richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die zwei Paar-Örgane Herz und Dünndarm aus der TCM-Lehre; sie werden mit dem Element Feuer in Verbindung gebracht. In der Chakralehre gilt das Herz-Chakra als das Zentrum aller Chakren. Es verbindet die unteren drei mit den oberen drei Chakra-Ebenen und es hat eine enorme Kraft.

Die Wissenschaft lehrt uns, dass das elektromagnetische Feld unseres Herzens 500 bis 5000-mal stärker als das Feld unseres Gehirns ist. **Die Chakra-Hypnose führt dein energetisches Herz (dein Herzzentrum) wieder in seine Urkraft zurück.** Ein gesundes Herz-Qi empfinden wir als angenehme innere Wärme: Wir fühlen uns genährt, haben Zugang zu angeborener Freude, spüren den inneren Frieden und die Harmonie in uns und können gesunde Beziehungen aufbauen (auch diese zu uns selber!). Alte und wertlose Emotionen werden geklärt und transformiert.

Durch eine Einführung in die Chakralehre und der Hypnose-Technik, die verschiedenen Übungen, eine Feuerzeremonie und abschliessend die Chakra-Hypnose, bekommt dein Herzzentrum einen Kraftschub. **Es ist eine transformative und nach innen gerichtete Arbeit, die deine Mitte von alten Verstrickungen befreit und mehr Platz für Zuversicht, Vertrauen und inneren Frieden schafft.**

Kurskosten: CHF 99 inkl. Getränke und Pausenverpflegung, mit Einführung in die Chakralehre und die Wirkung der Chakra Hypnose auf Körper und Geist

Kursleitung: Patricia Pineiro inhale-exhale YOGA + Irma Egloff 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 Chakra Hypnose Workshop  
27. Oktober 2023 - 18.30 Uhr

## **Das Herbstrezept für den Schlummertrunk**



## Abend-Trunk aus der TCM

### Rezept

- 1 EL Sesam Mus
- 5 Datteln
- 2-3 Safranfäden
- 2.5 dl Wasser

Alles zusammen im Mixer pürieren und ab 17.00 Uhr geniessen. Kann schlaffördernd wirken.

Tipp: Die Datteln für eine paar Stunden im Wasser einweichen.

### Food Pharmacy



Sesam ist ein Nieren-Tonikum und stärkt unsere Basis. Datteln beruhigen unseren Geist.

Safran ist stimmungsaufhellend und wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus.

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

## Workshops und Kurse im November



### BACHBLÜTEN WORKSHOP MIT IRMA EGLÖFF

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 Bachblütensensenz. Das unter der Anleitung von Irma Egloff - eine Einführung mit viel Handarbeit - zum Kursinhalt:

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

Jeder Teilnehmer 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 Bachblütensmischung  
Kursleitung: Irma Egloff von innerflow  
Im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn - www.bodymind-center.ch  
Anmeldung unter info@bodymind-center.ch



FREITAG, 17. NOVEMBER 2023 - 18.30 - 21.30 UHR

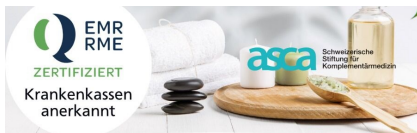
Ein Geschenk an uns Frauen, Mütter und Töchter.

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. **Frauentheile, Riten der Dankbarkeit und der gegenseitigen Akzeptanz machen diesen Kreis zu einer unvergesslichen Begegnung.** Ein besonderer, magischer und heilender 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 Pinero inhale-exhale YOGA und Irma Egloff innerflow  
Im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn - www.bodymind-center.ch  
Anmeldung info@bodymind-center.ch



Für die Kursserie Autogenes Training mit Katja Lorenzini sind noch 4 Plätze frei.

### AUTOGENES TRAINING - BASIC KURS

**Kursstart**  
**Donnerstag 16.11.2023**

**i** **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>

## Yogakurse im Body & Mind Center

Ein paar Impressionen für Sie aus der Yogaklasse von Marina Egli, Mittwochabend von 19.15 - 20.30 Uhr. Marina Egli unterrichtet russisch.

Die aktuellen Yogaunterrichtsstunden finden Sie auf unserer Homepage:

<https://www.bodymind-center.ch/angebot>

**Neue 5-er Kursserie** mit Patricia Pineiro ab Dienstag, 24. Oktober 2023.

**Laufende Kurse** mit Priska Schneider (Freitag) und Marina Egli (Mittwoch).

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Interessierte können sich gerne unter 076 337 10 29 oder via E-Mail [info@bodymind-center.ch](mailto:info@bodymind-center.ch) bei uns melden.

Unsere Unterrichtsstile:

(Prana) Vinyasa Flow, Hatha Yoga, Hatha Yoga Flow und Meditation + Atmung.



Das wunderschöne Bildmaterial stammt von Lisa Egli -  
[www.lisasvisuals.com](http://www.lisasvisuals.com)

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](#)

