

NEWSLETTER
BODY & MIND CENTER SOLOTHURN



Ich liebe die Küche und die Küche liebt mich. Ich koche täglich frisch und wenn ich nicht viel Zeit habe, wärme ich mir frischgekochtes vom Vortag auf. Ich empfinde Kochen als ein Ritual und ein Akt der Selbstliebe. Mir ist wichtig, was ich zu mir nehme und ich achte auf frische Produkte, denn das Kochen, die Farben und die Dämpfe entspannen alle meine Sinne. Das liegt wohl auch

daran, dass der Geruchssinn dem Element Erde zugeordnet wird. Dieser wird beim Kochen und Backen ordentlich angeregt. Was dazu führt, dass Ruhe und Entspannung in mein - teilweise - luftiges und kreatives Naturell einkehrt.

Dann ist mir [Ayuverda](#) begegnet. Ayurveda kennen Sie bestimmt; eine Jahrtausend alte indische Heilkunst, die vor allem in den Ländern Indien, Nepal und Sri Lanka ihren Ursprung hat. Falls Sie sich dafür interessieren, empfehle ich Ihnen einen kleinen [Ayurveda Dosha Test](#) zu machen. Das ist das ayurvedische Funktionsprinzip; Menschen werden einem Funktionsprinzip zugeordnet. Ich bin der Vata Typ und das erklärt so vieles in meinem Leben: luftig, kreativ, voller Begeisterung, in Bewegung, Vorlieben für Zimt, Kardamom, Lebkuchengewürz, Kurkuma-Latte, warmes Porridge am Morgen, herzhaftes Suppen und als Ausgleichspool das Element Wasser - ich finde es superspannend. Und weil die Temperaturen draussen nun endlich runterklettern, teile ich ein ungewöhnliches Suppenrezept für kühle Wintertage aus meiner Rezeptsammlung. Und dies mit einer Gemüsesorte, an der Sie bestimmt immer vorbeilaufen.

Im letzten Newsletter hatten wir über den Mutter + Tochter Frauenkreis sowie das Kinderyoga und das Eltern-Kind-Yoga berichtet. Wir haben uns entschieden, den **Mutter + Tochter Frauenkreis auf Freitag, 15. Dezember 2023** zu verschieben. Ganz bewusst eine Woche vor Weihnachten, damit wir Frauen, Töchter und Mütter noch vor dem ganzen Weihnachts-Tohuwabohu einen Abend lang unsere weibliche Kraft wieder finden und uns den Frauen liebevoll Zeit widmen, die uns in unserem Leben ganz nahestehen.

Entgegen der Ankündigung im letzten Newsletter, werden wir das Kinder- und Eltern-Kind-Yoga aus organisatorischen Gründen in das nächste Jahr verschieben. Dafür biete ich, nachdem ich nun so oft angefragt wurde, genau zum nächsten Vollmond, am **Montag, 27. November 2023 um 19.00 Uhr** eine **Vollmond-Klangmeditation** an. Da wir unter der Woche zusammenkommen, kürze ich die Session von 120 auf 90 Minuten ab. **Am Inhalt ändert sich nichts; Soundhealing, Journaling, Räuchern, Entspannen, Atmen, sanft Bewegen, ganz viel Loslassen** und befreit nach Hause zurückkehren. Die Voll- und Neumond Sessions fanden in der Vergangenheit immer am Sonntag statt. Im Moment reserviere ich mir die Wochenenden, um mich auszuruhen, neue Energie zu tanken und gut für mich zu sorgen.

Beatrice Chrysolmalis, unsere Shiatsu-Therapeutin, hat diese Woche einen spannenden Antistress-Workshop für Dezember angekündigt. Der Workshop richtet sich an Menschen, die ständig "unter Strom" sind, sich unruhig und gestresst fühlen. Sie lernen unter anderem einiges über Stress und Entspannung, die positiven und negativen Wirkungen im Körper sowie das östliche Prinzip von Shiatsu kennen. Lernen Sie Beatrice Chrysolmalis im Interview kennen, ich habe ihr ein paar Fragen zu Ihrer Arbeit und den anstehenden Workshop gestellt.

Das Schlusslicht machen heute meine beide Hündinnen Lavazza und Baguette. Ich möchte Sie Ihnen vorstellen, da ich die beiden auch schon in einem Newsletter erwähnt hatte und meine Mitbewohnerinnen und treuen Begleiterinnen sind. Sie befinden sich momentan absolut im Kuschelmodus...

Geniessen Sie jeden Tag, der Ihnen geschenkt wird!

Herzliche Grüsse
Patricia Pineiro



Hören Sie uns zu





Spannende Interviews zu aktuellen Themen im Body & Mind Center Solothurn - entspannt Reinhören: [zu den Interviews.](#)

Unsere Workshops



VOLLMOND KLANG-SCHREIB & RÄUCHER-MEDITATION

MONTAG, 27. NOVEMBER 2023 - 19.00 - 20.30 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 Räuchermischungen, schaffen ein tiefes Gefühl der Ruhe, Meditation und Entspannung.

Bei diesem Vollmond dominiert das Element Erde. Die Erde steht für: Bodenständigkeit, Tatkraft, Zuverlässigkeit, Beständigkeit, Vertrauen und Sicherheit

Kurskosten: CHF 38 inkl. Getränke, Snack + Unterlagen

Kursleitung: Patricia Pineiro www.ie-yoga.com

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

Anmeldung info@bodymind-center.ch

Anmeldung
Vollmond Klang-Schreib- & Räucher
Meditation
27. November 2023 - 19.00 Uhr



BACHBLÜTEN

WORKSHOP MIT IRMA EGLOFF



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

Anmeldung unter info@bodymind-center.ch

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



MUTTER TOCHTER FRAUENKREIS

FREITAG, 15. DEZEMBER 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, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn - www.bodymind-center.ch

Anmeldung info@bodymind-center.ch

Anmeldung Mutter + Tochter Frauenkreis
15. Dezember 2023 - 18.30 - 21.30 Uhr



BODY & MIND
CENTER

ANTISTRESS WORKSHOP

MIT BEATRICE CHRYSOMALIS - SHIATSU THERAPEUTIN

FREITAG, 8. DEZEMBER 2023 - 18.30 - 20.30 UHR

Wohltuender 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 aufs Gemüt und es zeigen sich erste körperliche Symptome.

Solche Zustände sollten wir ernst nehmen. In diesem Workshop lernst du, wie einfache Achtsamkeitsübungen dein empfindliches Nervenkostüm entlasten, dich ausgleichen und Stresssymptome reduzieren - ausserdem:

- erhältst 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 ich 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 wohltuende 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

Kursleitung: Beatrice Chrisomalys, www.shiatsu-bc.ch

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

Anmeldung info@bodymind-center.ch

Anmeldung Antistress Workshop
8. Dezember 2023 - 18.30 Uhr

Ein Rezept für kühle Wintertage

Ich habe diese wunderbare rote Knolle für mich entdeckt. Probieren Sie die Suppe aus, sie schmeckt himmlisch gut nach Kokosnuss. Ich persönlich habe noch Kokosraspel in der Pfanne geröstet und unter die Suppe gemischt. Eine

gesunde Alternative, wenn es mal pressiert und sie trotzdem etwas wärmendes essen wollen. [Rezept runterladen](#)



ROTE-BETE-KOKOSSUPPE

für 4 Personen | 35 Min. Zubereitungszeit



100 g rote Zwiebeln und **50 g frischen Ingwer** schälen und fein würfeln. **500 g vorgegarte Rote Beete** (siehe Tipp oder vakuumverpackt) grob würfeln. **1 Bio-Limette** heiss waschen, die Schale reiben, etwas Saft auspressen. Die Zwiebeln in **2 EL Kokosöl** glasig andünsten, den Ingwer dazugeben und kurz mitbraten. **2-3 TL rote Thaicurrypaste** einrühren, kurz anbraten. **800 ml Gemüsebrühe** dazugießen und aufkochen. Rote-Beete-Würfel dazugeben, 5 Min. mitköcheln lassen, dann fein pürieren. **1 Dose Kokosmilch** (400 ml) gut durchschütteln, ca. 300 ml Kokosmilch zur Suppe geben und miterhitzen. **1 Bund Koreander** oder Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Die Suppe mit **2 TL Limentsaft**, Salz und **frisch gemahlenen grünem Pfeffer** würzen. Suppe auf 4 Schalen verteilen, mit restlicher Kokosmilch garnieren und mit Koriandergrün oder Petersilie bestreuen.

Tipp

Rote-Beete im Ofen rösten: Knollen gründlich waschen, einzeln in Alufolien gewickelt bei 180° im Ofen 70 - 80 Min. garen.

Gelbe statt rote Thaicurrypaste verwenden

25 g frischen Ingwer, falls zu scharf



Food Pharmacy

Rote Bete ist aus ayurvedischer Sicht süß und kühlend, sie reduziert Entzündungen im Körper. Rote Bete entgiftet die Leber und die Gallenblase. Sie ist reich an Eisen, weshalb sie die Produktion von roten Blutkörperchen anregt. Empfehlenswert für Frauen.



Lavazza + Baguette im Kuschelmodus



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

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

[Abbestellen](#)

