

## NEWSLETTER BODY & MIND CENTER SOLOTHURN



### **Breathwork Circle diesen Freitagabend mit Sandra Reinhard**

Was ist Breathwork? Die Arbeit mit der eigenen Atmung. Vielleicht kennen Sie die eine oder andere Übungen aus dem Yogaunterricht oder möchten die Erfahrung einer tiefen Atmung auf der Ebene von Körper und Geist erleben?

Als Yogalehrerin und aus meinem Yogaunterricht, kann ich Ihnen bestätigen, dass die bewusste Verbindung zum eigenen Atem, auch Lebensenergie genannt, etwas Besonderes und sehr Intimes ist. Oft haben wir das Gefühl, wir sind uns nähergekommen. Denn sie entschleunigt und beruhigt uns im Moment. Eine bewusste und tiefe Atmung ist für Anfänger jedoch nur unter Anleitung möglich. In unserem Alltag atmen wir tendenziell flach und diese Art von Atmung bezeichnen wir als Brustatmung.

Im Gegensatz dazu wirkt sich eine ganzheitliche Atmung äusserst positiv auf unser gesamtes Nervensystem aus. Haben wir uns nach einer tiefen Atmung einmal entspannt, kann unser Organismus mit dem Regenerationsprozess beginnen. Dieses (entspannte) Gefühl empfinden wir als angenehm und das ist der Grund, weshalb Teilnehmer:innen nach einer Yogastunde oder einer solchen Session, ausgeglichen nach Hause zurückkehren.

Probieren Sie es aus und nehmen Sie sich diesen Freitagabend eine Stunde Zeit zum Atmen. Bis bald und herzliche Grüsse aus Solothurn!

Patricia Pineiro

---



# BREATHWORK CIRCLE

WANN:

25.8.23 | 18.30H

29.9.23 | 18.00H

Jeweils ca. 1 1/2 H

WO:

BODY & MIND CENTER  
4500 Solothurn

INVESTMENT:

CHF 77

ANMELDUNG & INFOS:

WWW.SEELENZIMMER.CH

[Anmeldung](http://www.seelenzimmer.ch) Breathwork Circle mit Sandra Reinhard

## Demnächst im Body & Mind Center

**chakra hypnose**  
workshop

patricia pinero + imma egloff

**FRIDAY, 27. OKTOBER 2023 - 18.30 - 21.30 UHR**

In dieser Chakra-Hypnose erleben wir unsere Anwesenheit auf der zentralen Energie-Achse und entdecken die 7 Chakras in Verbindung gebracht. In der Chakraarbeit gilt das Herz-Chakra als das Zentrum aller Chakras. Es verbindet die oberen und unteren Energien des Chakra-Systems und es hat eine zentrale Rolle.

Die Hypnose führt uns, über das sublimenempfindliche Feld, unsere Herzen 500 bis 1000 mal stärker als die Feld-energie. Dieses ist die **Chakra-Hypnose führt das energetische Herz, das Herzenergie, wieder in seine Lebenskraft zurück**. In diesem Feld-Chakra werden wir im energetischen Raum wieder in seine Energie, haben Zugang zu empfangener Energie, geben die unsere Gedanken und die Harmonie in uns und können gesunde Beziehungen aufbauen (auch diese zu uns selbst). Alle und weitere Emotionen werden gelöst und transformiert.

Durch eine Einführung in die Chakraarbeit und die Hypnose-Technik, die verschiedenen Übungen einer Transzendenzen und abschliessend die Chakra-Hypnose, können dem Hypnotiseur neue Fähigkeiten. Es ist eine Transformation und auch neue geistliche Arbeit, die **das Herz von allen Verbindungen trennt und neue Pläne für Zusammenhänge und bessere Medien schafft**.

**Anmeldung:** CHF 77,- inkl. Getränke und Fruchtsaft/Beleg. Anmeldung in der Chakra-Hypnose auf dem 27. Oktober  
Kaufhaus Solothurn, Solothurnstrasse 1022, 4500 Solothurn  
In Body & Mind Center, Kaufhausstrasse 14, 4500 Solothurn - [www.bodymind-center.ch](http://www.bodymind-center.ch)  
Anmeldung unter [info@bodymind-center.ch](mailto:info@bodymind-center.ch)

**BACHBLÜTEN** workshop mit Imma Egloff

**SAMSTAG, 23. NOVEMBER 2023 - 9.00 - 12.00 UHR**

Dieser Workshop richtet sich an alle Menschen, welche sich mit Bachblüten und deren Wirkung auseinandersetzen und für sich berechnen möchten. Das Besondere an diesem Workshop ist die eigene Herstellung und Anwendung der Bachblütenmischung. Das unter der Anleitung von Imma Egloff - eine Einführung mit viel Herablassung - zum Kursinhalt:

- Was sind Bachblüten und woher kommen sie?
- Was sind SOS-Blüten (Erdbeere) und was werden sie dazu genutzt?
- Was werden sie für die Blumenmischung genutzt?
- Was sind die besten Möglichkeiten zur Herstellung?
- Was sind die besten Möglichkeiten zur Anwendung?
- Was sind die besten Möglichkeiten zur Anwendung?

Jeder Teilnehmer\*in erhält sich seine eigene individuelle Bachblütenmischung zusammen und kann sie sofort verwenden. Bachblüten wirken sehr sanft aber sehr effektiv, wenn man diese richtig anwendet. Für diesen Workshop sind keine speziellen Vorkenntnisse notwendig.

Kursbeitrag: CHF 10,- inkl. Getränke und Fruchtsaft/Beleg. 100% Barzahlung  
In Body & Mind Center, Kaufhausstrasse 14, 4500 Solothurn - [www.bodymind-center.ch](http://www.bodymind-center.ch)  
Anmeldung unter [info@bodymind-center.ch](mailto:info@bodymind-center.ch)

**MUTTER TOCHTER FRAUENKREIS**

**FRIDAY, 18. NOVEMBER 2023 - 18.30 - 21.30 UHR**

Ein Gespräch von zwei Frauen, Mutter und Tochter.

Dieser Frauenkreis richtet sich an zwei Frauen, die in Leben eine ganz besondere Bindung haben. Mutter und Tochter. Wir lassen die Energie des Herzes fließen und die Energie der Seele (Chakra) zusammenkommen. Es begegnet sich also auf Augenhöhe und ist Frauen belohnt. Einmal und gegenseitig. Einmal.

In diesem Mutter und Tochter Frauenkreis berühren wir die Tiefe unserer Herzens und verbinden uns so mit dem Umgang unserer weiblichen **Freiwilligkeit, Mut der Seele und der gegenseitigen Akzeptanz** welcher **das Herz in einer unerschütterlichen Beziehung** (Ein beiderseitiges) möglicher und höherer Harmonie über die Beziehung zwischen Mutter und Tochter lebt und fröhlich.

Dieser Frauenkreis richtet sich an zwei Frauen, die einander und fast vergessenen Momenten nicht wieder zurück zu die Gegenwart haben und gemeinsam erleben dürfen. Frauenkreise können die Aufmerksamkeit der weiblichen und auf diese verbundenen weiblichen Kraft. Sie sind individuelle Handlungen der Heilung und der Liebe zu sich selbst.

Kursbeitrag: CHF 20,- inkl. Getränke und Fruchtsaft/Beleg. 100% Barzahlung  
Anmeldung unter [info@bodymind-center.ch](mailto:info@bodymind-center.ch)  
In Body & Mind Center, Kaufhausstrasse 14, 4500 Solothurn - [www.bodymind-center.ch](http://www.bodymind-center.ch)  
Anmeldung unter [info@bodymind-center.ch](mailto:info@bodymind-center.ch)

Das gesamte Angebot finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.bodymind-center.ch](http://www.bodymind-center.ch)

---

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](#)

