

NEWSLETTER
BODY & MIND CENTER SOLOTHURN



Neulich stand ich am Sonntagmorgen ausgeschlafen auf und lief mit noch wackeligen Beinen zum Fenster, um nach dem Wetter zu schauen. Der verschlafene Blick nach draussen änderte nichts an der Tatsache. Was sich mir zeigte, waren grosse, herabfliessende Tropfen an den Fensterscheiben. Der Blick reichte diesmal nicht einmal zum Weissenstein (Solothurner Hausberg), weil sich wieder einmal ein kühler, zäher, feuchter Nebel auf der Aare zwischen uns gesetzt hatte. Sonnenschein am Jurasüdfuss und besonders in Solothurn, ist wie [Filet Wellington](#) an Weihnachten; eine Seltenheit.

Ich schaute zu Lavazza runter (Dackelin) und mir war klar, heute werden wir für etwas Würze und Wärme sorgen. So entschied ich

mich ein Kernenbrot mit dem besten Brotgewürz aus meinem Lieblingsladen [Rauchs Gewürz und Tee](#) zu backen. Ich kann Ihnen den Duft und das Wohlgefühl nicht beschreiben. Das Brotbacken hinterliess den ganzen Tag einen herrlich, warmen Duft in der Wohnung und der Geschmack war unübertrefflich. Probieren Sie es aus und geben Sie ruhig etwas mehr als nur eine Messerspitze in Ihre Brotmischung...es lohnt sich.

Wechseln wir das Thema, denn in diesem Newsletter möchte ich ein wenig Antistress Programm für Zuhause mit Ihnen teilen. Die Einleitung hat in diesem Newsletter bereits mit dem Schlaf begonnen, der ungemein wichtig ist. Dann nimmt sich Beatrice Chrysomalis **nächsten Freitagabend mit ihrem Antistress Workshop Zeit** für Sie, um Ihnen zu erklären, was Stress in unserem Körper verursacht und was wir mit einfachen Mitteln dagegen tun können. Wenn Sie sich ein paar Minuten Zeit haben, hören Sie sich unser gemeinsames Interview dazu an.

Gleichzeitig möchte Ihnen ein paar Anregungen mitgeben, wie Sie zu Hause einen erholsamen Schlaf vorbereiten können und dass Entspannung in der Gruppe, beispielsweise am Dienstagabend von 19.15 - 20.15 Uhr, dabei sehr gesundheitsfördernd und unterstützend sein können.

Der Dezember wird im Body & Mind Center der Monat der inneren Gefühlswärme, der Einkehr, der Besinnung, des Loslassens und des Einkuscheln. Die **Yoganight** am Dienstag, 19. Dezember, die **Vollmond Klangsession** am 28. Dezember und der **Frauen + Tochter Frauenkreis** am 15. Dezember laden zum Rasten, Atem holen und Pausieren ein.

Am Sonntag betreten wir mit dem ersten Advent das Reich unserer Herzen. Wir bereiten uns alle auf Weihnachten, das Fest der Liebe, der Familie und der Freundschaft vor. Es wird gebacken, gekocht und mit viel Liebe, Wärme und Kerzenschein dekoriert. Die ersten Bescherungen, mit selbstgemachten Adventskalendern und selbstgebackenen Guetzli, stehen an. Lassen wir uns diesen inneren Zauber nicht vom schlechten Wetter nehmen und freuen uns auf diese besondere Zeit, die uns umgibt.

In diesem Sinne - herzliche Wintergrüsse aus Solothurn
Patricia Pineiro



INTERVIEWS



Interview zum Antistress Workshop nächste Woche Freitag:
[jetzt reinhören.](#)



Interview zum Mutter + Tochter Frauenkreis, Freitag, 15. Dezember 2023:

[jetzt Reinhören.](#)

WORKSHOPS



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



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

om yoga night

mit patricia pineiro



DIENSTAG, 19. DEZEMBER 2023 - 19.15 - 20.45 UHR

Die Yoga Night steht ganz im Zeichen des inneren Wohlfühlens und des bei sich Ankommens. Wir verlassen für einen Moment das dominierend lineare Denken und Handeln in unserem Alltag und bewegen uns in einen empfänglichen, ruhigen und entspannten Bewusstseinszustand. Wir lassen ein Gefühl der Wärme und des Einklangs in uns entstehen.

In der Yoga Night wirst du unterschiedliche Übungen aus dem Yoga und der Achtsamkeitsmeditation praktizieren. Wir bereiten unseren Körper und Geist mit einem lunaren, sanft fließenden Sonnengruss vor, der uns geschmeidig macht. Mit einer ruhigen und bewussten Atmung, bringen wir den inneren Energiefluss wieder ins Gleichgewicht. Der Raum wird mit weihnachtlichen Düften und Aromen umhüllt sein, was unsere Herzebene behutsam öffnet.

Wir arbeiten uns in dieser Yoga Night achtsam von aussen nach innen vor und geben jeder Ebene um und in uns die Möglichkeit zur kompletten Erholung. Es sind keine Yoga Vorkenntnisse erforderlich.

Kurskosten: CHF 38 inkl. Getränk + kleine Verpflegung

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 Yoga Night
19. Dezember 2023 - 19.15 Uhr



VOLLMOND KLANG-SCHREIB & RÄUCHER-MEDITATION

DONNERSTAG, 28. DEZEMBER 2023 - 19.15 - 20.45 UHR

Soundhealing | Journaling | Loslassen | Entspannen und Räuchern

Du lässt dich von naturbetonten Klängen - passend zur Vollmondeenergie - 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 Wasser. Das Wasser steht für: Reinheit, Transformation, Klarheit und Ruhe

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
28. Dezember 2023 - 19.15 Uhr

EINEN GESUNDEN SCHLAF VORBEREITEN

Verwandeln Sie Ihr Schlafzimmer in einen Arvenwald wie im Engadin oder in eine Lavendelwiese, wie in Südfrankreich.

Anwendung:
Max. 1 Tropfen Arven- oder Lavendelöl auf ein Augenkissen einträufeln und das Augenkissen neben das Kissen legen. Das beruhigt unsere Sinne und fördert das Einschlafen.

Bunte, selbst genähte Lavendel



Augenkissen aus der Region sowie rein ätherische Öle sind bei uns im Body & Mind Center erhältlich, [schreiben Sie uns](#) bei Interesse.

Lüften Sie Ihr Schlafzimmer gründlich vor dem zu Bett gehen und räuchern Sie Ihr Zimmer jeweils zu Vollmond oder einmal im Monat mit weissem Salbei. Salbei wirkt stark reinigend und klärend.

Räucheranleitung:

Schliessen Sie die Türe und Fenster Ihres Schlafzimmers. Räuchern Sie Ihr Bett, den Schrank und die Zimmerecken gründlich aus. Nach der Räucherung die Fenster öffnen und ordentlich lüften. Sie werden den Unterschied spüren und ruhig(er) schlafen.

Weisser Salbei im & Mind Center für CHF 4.90 erhältlich.



Lassen Sie sich ein warmes Bad ein und geben Sie 500 g Meersalz ins fließende Wasser.

Meersalz beruhigt und entspannt unser gesamtes Nervensystem. Zudem reinigt und pflegt Salzwasser unsere Haut.

Massieren Sie je einen Tropfen ätherisches Lavendelöl mit etwas Kokosnuss- oder Olivenöl auf Ihre Fusssohlen ein.



Der Entspannungseffekt des Laven-dels gelangt so über unsere Lymphen an den Füßen in den Körper.



Was sicher auch hilft, ist eine regelmässige [Yoga- oder Meditationspraxis](#) bei uns im Body & Mind Center. Wir wünschen Ihnen erholsame Nächte.



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](#)

