

## NEWSLETTER BODY & MIND CENTER SOLOTHURN



Kennen Sie das Gefühl von Wohlbefinden auf allen Ebenen? Neulich sass ich nach einem windigen, kühlen Spaziergang im Auto. Die Sonne schien mir hinter der Windschutzscheibe ins Gesicht. Im Hintergrund lief gerade das Lied von Norah Jones, [Sunrise](#). Norah Jones, kennen Sie bestimmt; die Sängerin mit der samtweichen Stimme, die sich bei dieser Fahrt wie eine warme, weiche Wolldecke um mich legte. Wir sangen gemeinsam "Sunrise" - "Sunrise" und ich liess die goldige Landschaft an mir vorbeirauschen. Ertappen Sie sich manchmal auch beim Singen oder Summen von Songs? Ich hoffe, dies ist keine Seltenheit, denn es befreit und tut ganz gut. Dieser Moment im Auto fühlte sich für mich gerade sehr wohl und entspannt an.

Im letzten Newsletter hatte ich über den aufkommenden Herbst berichtet und mir scheint, er habe sich urplötzlich eingestellt; die Temperaturen sind gesunken. Zeit für Kuscheldecken, Wollsocken, Kürbissuppen, Apfelkuchen, gute Bücher und gemütliche Filmnachmittage- oder Abende auf dem Sofa. Das ist dir grosse Qualität dieser Jahreszeit: sie sorgt ordentlich für Gemütlichkeit und Wärme.

Ziehen Sie sich also warm an, gehen Sie nach draussen und freuen Sie sich auf Ihr warmes Zuhause. **Frische Luft und Sonnenlicht sind ganz einfache und natürliche Immun Buster.** Ein weiterer natürlicher Immun Buster, ist Ruhe und Achtsamkeit. Dies üben wir wöchentlich im Body & Mind Center. Unsere Yogakurse bieten passend zu dieser Jahreszeit, die Gelegenheit, sich unter anderem in Ruhe und Achtsamkeit zu üben.

Buchen Sie sich eine Schnupperlektion und kommen Sie vorbei. Der Raum im Body & Mind Center wirkt einladend, ruhig und erdend. Ab kommender Woche Dienstag, 24. Oktober 2023 starten nebst den regulären Kursen, die 5er Kursserie [Yoga aktiv](#) und [Yoga still](#) mit Patricia Pineiro von inhale-exhale Yoga.

Richten Sie es sich gemütlich ein und geniessen Sie mit uns den Herbstanfang.

Alles Liebe  
Patricia Pineiro

---



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.



  
BODY & MIND  
CENTER

# 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-Organen 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

## 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 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 passenden Blüte, die mich in der aktuellen Situation unterstützt? (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 Bachblütenmischung  
Kursleitung: Irma Egloff von innerflow  
Im Body & Mind Center, Kungoltstrasse 14, 4500 Solothurn - www.bodymind-center.ch  
Anmeldung unter info@bodymind-center.ch



## MUTTER TOCHTER FRAUENKREIS

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. **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, Kungoltstrasse 14, 4500 Solothurn - www.bodymind-center.ch  
Anmeldung info@bodymind-center.ch



## AUTOGENES TRAINING - BASIC KURS

Kursstart

Donnerstag 16.11.2023



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

Für die Kursserie Autogenes Training mit Katja Lorenzini sind noch 3 Plätze frei.

Das gesamte Angebot finden Sie auf unserer Homepage unter <https://www.bodymind-center.ch/angebot>

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](#)

