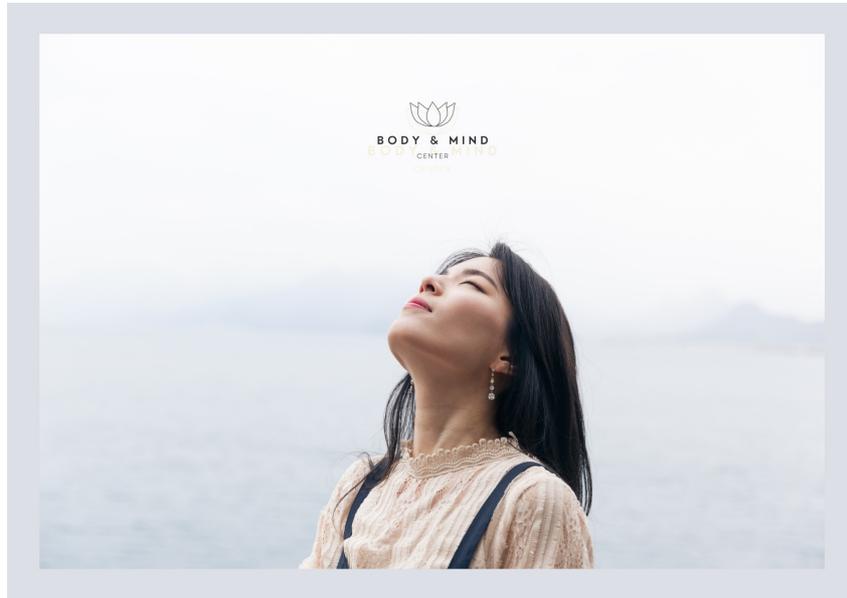


NEWSLETTER BODY & MIND CENTER SOLOTHURN



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](#) 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 Energie-Chakra-Ebenen und es hat eine enorme Kraft.

Die Hypnose führt uns, dass das selbstempfundene Ich unsere Herzen 100 bis 1000 mal stärker als die Teil unserer Gehirne ist. **Die Chakra-Hypnose führt das energetische Herz, das Herzkreislauf-System, in einen tiefen Zustand.** In diesem Zustand sind wir in der Lage, unsere Energie zu empfangen und zu senden. Wir fühlen uns geehrt, haben Zugang zu ungenutztem Potenzial, spüren die innere Freiheit und die Harmonie in uns und können gesunde Beziehungen aufbauen (auch diese zu uns selbst). Alle vier Sinne werden geschult und trainiert.

Durch eine Einführung in die Chakraarbeit und die Hypnose-Technik, die verschiedenen Übungen einer Transzendenental- und Atemarbeit, die Chakra-Hypnose, können dem Herzkreislauf eine Vitalität, Kraft und Energie verliehen werden. **Es ist eine transformative und auch sehr geistliche Arbeit, die einen Blick von allen Verbindungen herauf und nach unten für Zusammenhalt, Vertrauen und innere Frieden schenkt.**

Anmeldung: CHF 77,- inkl. Getränke und Fruchtsaft. Anmeldung in der Chakra-Hypnose auf [www.bodymind-center.ch](#)
Einladung: Sandra Reinhard, 4500 Solothurn, [www.bodymind-center.ch](#)
 In Body & Mind Center, Kapellstrasse 14, 4500 Solothurn - [www.bodymind-center.ch](#)
 Anmeldung: [www.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 dieser Methode ist die eigene Herangehensweise und die Wirkung der Bachblütenmischung. Das ist eine Art der Arbeit von Imma Egloff - eine Einführung mit viel Herzkraft - zum Kursinhalt:

- Was sind Bachblüten und wie werden diese?
- Was sind SOS-Blüten (Glocke) und wann werden ich diese an?
- Was macht es beim Bachblüten-Kurs?
- Wie werden ich die Bachblüten richtig an?
- Wie finde ich selbst die passenden Blüten, die mich in der aktuellen Situation unterstützen? (gilt für jede Alltagssituation wie z.B. Liebe, Stress, Müdigkeit, Antriebsverlust etc.)

Jeder Teilnehmer*in erhält sich seine eigene individuelle Bachblüten-Mischung 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 70,- inkl. Getränke und Fruchtsaft. **Anmeldung:** [www.bodymind-center.ch](#)
 In Body & Mind Center, Kapellstrasse 14, 4500 Solothurn - [www.bodymind-center.ch](#)
 Anmeldung unter: [www.bodymind-center.ch](#)

MUTTER TOCHTER FRAUENKREIS

FRIDAY, 18. NOVEMBER 2023 - 18.30 - 21.30 UHR

Ein Gespräch mit einer Mutter, Tochter 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 Herkes durch die Energie der Erde (Erde) zusammenkommen. Es begegnet sich also auf Augenhöhe und ist Frauen selbstbestimmt und gegenseitig. **Freundschaft.**

In diesem Mutter und Tochter Frauenkreis verbindet wir die Tiefe unserer Herzens und verbinden uns so mit dem Umgang unserer **Freundschaft, Freundschaft, Mutter der Tochter und der gegenseitigen Akzeptanz** machen **denen Kreis** zu einer **unvergesslichen Begegnung**. Ein beiderseitiger, möglicher und höherer Kontakt, der die Beziehung zwischen Mutter und Tochter lockt und stärkt.

Dieser Zusammenkommen unter Frauen ist ein wunderbares und feierliches Ereignis, welches uns über Jahre in die Gegenwart führt und gemeinsam erleben dürfen. **Freundschaft** können die Anerkennung der Individualität und die damit verbundenen Unterschiede. Sie sind individuelle Herausforderungen der Heilung und der Liebe zu sich selbst.

Kursbeitrag: CHF 70,- inkl. Getränke und Fruchtsaft. **Anmeldung:** [www.bodymind-center.ch](#)
 In Body & Mind Center, Kapellstrasse 14, 4500 Solothurn - [www.bodymind-center.ch](#)
 Anmeldung: [www.bodymind-center.ch](#)

Das gesamte Angebot finden Sie auf unserer Homepage:
www.bodymind-center.ch

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](#)

