



N E S W S L E T T E R

Body & Mind Center

Dieser Newsletter trifft wie der langersehnte Sommer 2024 ein, der langsam spürbar wird. Mir ist nicht etwa die Lust am Schreiben vergangen, aber das erste Halbjahr rauschte in Windeseile an mir vorbei. Vielleicht liegt es daran, dass wir keinen richtigen Frühling und einen ziemlich späten Eintritt in den Sommer hatten. Und, dass wir schon so viele besondere Workshops und Kurse durchführen und gemeinsam erleben durften, dass uns nicht mehr bewusst war, wie schnell die Zeit vergeht.

Aus diesem Grund, machen wir Ihnen unser Sommerprogramm schmackhaft und nutzen die Gelegenheit, Sie über Neuigkeiten zu informieren, die nach den Sommerferien bereits auf Sie warten.

Ruhe, Entspannung, Achtsamkeit und Bewegung sollten wir auch im Sommer nicht vernachlässigen. Denn laut TCM wird der Sommer dem Element Feuer zugeordnet. Da wir keinen richtigen Frühling erleben durften und mit vielen Temperaturschwankungen zu kämpfen hatten, stürzen wir uns quasi über Nacht in eine sehr aktive Feuerphase (Sommer) des Jahres hinein. Das kann uns teilweise körperlich überfordern oder auch sehr müde machen. Der Grund liegt bestimmt auch an der fehlenden Übergangszeit und an diese extremen Wetterwechsel, an die wir uns in Zukunft gewöhnen müssen.

Ein Besuch im Body & Mind Center Solothurn hilft diese inneren Ungleichheiten im Gemüt und Körper auszugleichen. Planen Sie Ihre Ruhezeiten genauso, wie Sie Ihre Familie, Arbeit oder Ihre Freizeit einplanen.

Sie werden resilienter und Ihren Alltag gelassener angehen können -
versprochen.

Geniessen Sie trotz Wetter-Auf-und-Abs die warmen Tage am glitzernden
Wasser, baden Sie ihre Füße im Fluss oder geniessen Sie das kühle, satte Grün
eines Waldspaziergangs. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Herzlichst und bis bald
Patricia Pineiro & Team



Workshops und Kurse im Juli | August

Alle unsere Workshops finden Sie [hier](#).

Die beliebten Mondsessions im Juli sind bereits ausgebucht. Sie können sich jedoch gerne auf die Warteliste setzen lassen oder Ihren Platz für die August Sessions buchen.

Die **Neu- und Vollmond Klang-Schreib- und Räuchermeditationen bieten die Möglichkeit der Entspannung, des Loslassens oder der Neuausrichtung.** In der Zwischenzeit muss man sie erlebt haben, damit ein Gefühl dafür

entwickelt werden kann. Sie wirken positiv und nachhaltig und die Feedbacks der Teilnehmer:innen für mich persönlich eindrucksvoll.



neumond Klang-Schreib & Räucher-Meditation

DIENSTAG, 2. JULI 2024 - 19.15 - 20.45 UHR
 Soundhealing | Journaling | Neuanfang | Entspannen und Räuchern

Du lässt dich von naturbetonten Klängen - passend zur Neumondenergie - in eine Tiefenentspannung versetzen: Diese Entspannung lädt dich ein zum Innehalten, Reflektieren und neue Intentionen setzen.

Gemeinsam tauchen wir ein in die dunkle Neumondnacht am Himmel und geben uns einen Moment Zeit bei uns anzukommen. Der Neumond ist geprägt von der Qualität des Neuanfangs. Er hilft uns, mutig nach vorne zu schauen und neue Absichten und Intentionen für unser Leben zu setzen. Wir schauen, wo der Neumond gerade steht und welche Eigenschaften er für uns bereithält. Du legst den Samen deines Neuanfangs in ein inneres, kraftvolles und behutsames Fundament. Schreibrituale, Entspannungstechniken aus dem Yoga kombiniert mit passenden Klängen und Melodien sowie eigene Räuchermischungen, schaffen ein tiefes Gefühl der Ruhe, Meditation, Inspiration und Entspannung.

Bei diesem Neumond dominiert das Element Wasser. Das Wasser steht für: Reinheit, Transformation, Klarheit und Ruhe sowie Hingabe, Sexualität, Kreativität, Intuition

Kurskosten: CHF 38 inkl. Getränke, Snack + Unterlagen
 Kursleitung: Patricia Pineiro www.la-yoga.com
 Im Body & Mind Center, Kungelstrasse 14, 4500 Solothurn, www.bodymind-center.ch
 Anmeldung info@bodymind-center.ch

Anmeldung_Warteliste Neumond
 Session vom 2. Juli 2024



VOLLMOND
 KLANG-SCHREIB & RÄUCHER-MEDITATION

DIENSTAG, 23. JULI 2024 - 19.15 - 20.45 UHR - mit Kakao Zeremonie
 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 Klarens 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: Zuverlässigkeit, Beständigkeit, Vertrauen und Sicherheit.

Diese Vollmondsession wird zusätzlich mit einer Kakao Zeremonie begleitet.

Kurskosten: CHF 38 inkl. Getränke, Snack + Unterlagen
 Kursleitung: Patricia Pineiro www.la-yoga.com
 Im Body & Mind Center, Kungelstrasse 14, 4500 Solothurn, www.bodymind-center.ch
 Anmeldung info@bodymind-center.ch

Anmeldung_Warteliste Vollmond
 Session mit Kakaozeremonie vom
 23. Juli 2024



neumond Klang-Schreib & Räucher-Meditation

DONNERSTAG, 8. AUGUST 2024 - 19.15 - 20.45 UHR
 Soundhealing | Journaling | Neuanfang | Entspannen und Räuchern

Du lässt dich von naturbetonten Klängen - passend zur Neumondenergie - in eine Tiefenentspannung versetzen: Diese Entspannung lädt dich ein zum Innehalten, Reflektieren und neue Intentionen setzen.

Gemeinsam tauchen wir ein in die dunkle Neumondnacht am Himmel und geben uns einen Moment Zeit bei uns anzukommen. Der Neumond ist geprägt von der Qualität des Neuanfangs. Er hilft uns, mutig nach vorne zu schauen und neue Absichten und Intentionen für unser Leben zu setzen. Wir schauen, wo der Neumond gerade steht und welche Eigenschaften er für uns bereithält. Du legst den Samen deines Neuanfangs in ein inneres, kraftvolles und behutsames Fundament. Schreibrituale, Entspannungstechniken aus dem Yoga kombiniert mit passenden Klängen und Melodien sowie eigene Räuchermischungen, schaffen ein tiefes Gefühl der Ruhe, Meditation, Inspiration und Entspannung.

Bei diesem Neumond dominiert das Element Feuer. Das Feuer steht für: Energie, Klarheit, Transformation, Weisheit und Selbstbewusstsein

Kurskosten: CHF 38 inkl. Getränke, Snack + Unterlagen
 Kursleitung: Patricia Pineiro www.la-yoga.com
 Im Body & Mind Center, Kungelstrasse 14, 4500 Solothurn, www.bodymind-center.ch
 Anmeldung info@bodymind-center.ch

Anmeldung_Neumond Session vom
 8. August 2024 im Element Feuer



VOLLMOND

DIENSTAG, 20. AUGUST 2024 - 19.15 - 20.45 UHR - mit Kakao Zeremonie
 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 Klarens 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 Luft. Die Luft steht für: Flexibilität, Kommunikation, Freiheit und Neugierde.

Diese Vollmondsession wird zusätzlich mit einer Kakao Zeremonie begleitet.

Kurskosten: CHF 38 inkl. Getränke, Snack + Unterlagen
 Kursleitung: Patricia Pineiro www.la-yoga.com
 Im Body & Mind Center, Kungelstrasse 14, 4500 Solothurn, www.bodymind-center.ch
 Anmeldung info@bodymind-center.ch

Anmeldung Vollmond Session vom
 20. August 2024 im Element Luft

Für alle Kinder, die es kaum wieder erwarten können: **Grit Spielmann** bietet am **Donnerstagvormittag, 11. Juli 2024 um 9.00 Uhr** wieder ein **Sommer Kinderyoga** an. Grit hat eine unglaubliche Gabe und ihre Teilnehmer:innen werden zu kleinen Stammgästen. Das Kinderyoga findet in Kleingruppen statt, daher müssen die Plätze rasch gebucht werden.



SUMMER
kinder yoga
MIT GRIT SPIELMANN

BODY & MIND CENTER

DONNERSTAG, 11. JULI 2024 - 9.00 - 11.30 UHR

Im Kinder Yoga geht es darum, die kleinen Yogis und Yoginis spielerisch und mit allen Sinnen an Yoga-Übungen, Achtsamkeit, Atemübungen und Entspannung heranzuführen. Der Wechsel von Bewegung und Ruhe wirkt dabei sehr ausgleichend auf den Körper. Mit Sonne, Strand und Wasserspass starten wir voller Freude in die Sommerferien ☀️🌊🏖️

Mein Ziel ist es, dass die Kinder sich selbst erfahren dürfen, das Selbstbewusstsein gestärkt und die Fantasie, Kreativität und Freude erweckt wird. Diese Yogastunde eignet sich für Kinder im Alter von 5 bis 9 Jahren.

Kurskosten CHF 25 - inkl. kleinem Züni
Maximal 8 Kinder - Alter 5 bis 9 Jahre
Seminarleitung: Grit Spielmann - Kinderyogalehrerin + Reiki Meisterin

 **Anmeldung** unter info@bodymind-center.ch oder insae@reiki-gmx.ch
Das Kinderyoga findet im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn statt



[Anmeldung Kinderyoga](#) 11. Juli 2024

[Anmeldung 4er Kursserie SELFCARE](#)
im Alltag , ab 16. August 2024

SELFCARE Ruhe im Alltag ist eine **4er Kursserie**, die **Beatrice Chrysomalis**, Shiatsu-Therapeutin, im Body & Mind Center anbietet. Diese Kursserie startet Freitag, 16. August um 19.00 Uhr. Der Einstieg in ein entspanntes Wochenende.

Yogakurse im Sommer

Priska Schneider (Hatha Yoga am Freitag) gönnt sich eine kleine Sommerpause. Ihre Kurse starten ab Freitag, 9. August 2024 wieder.

Marina Egli (Hatha Yoga auf Russisch Montag und Mittwoch) gönnt sich ebenfalls eine kleine Pause und bietet ihre Kurse ab 5. August 2024 wieder an.

Patricia Pineiro (Vinyasa Flow und Meditation am Dienstagabend) unterrichtet nächste Woche ausnahmsweise am Montagabend, 1. Juli 2024 von 18.00 -

19.00 Uhr eine Yoga aktiv Stunde. Der nächste Kursblock beginnt am 30. Juli und dauert bis 20. August 2024.



Weitere Kursangebote und externe Gastbeiträge

Ab September bietet **Marcel Eichberger** neu **Qigong Kurse** an. Weitere Informationen [hier](#) anfordern, die Ausschreibung erfolgt in Kürze!

Ab 29. August bietet **Katja Lorenzini** einen **Basic Kurs Autogenes Training** an. **Katja Lorenzini** führt am Samstag, 17. August zusätzlich ein Bewusstseins Workshop im Body & Mind Center an.

Weiter Informationen finden Sie ebenfalls auf unserer [Homepage](#).



Hypnosepraxis Elsässli
Katja Lorenzini
Derendingen und Solothurn

Mehr Infos
und Anmeldung



Bewusstseins - Workshop

Hypnose - Autogenes Training - Meditationen

Ort: BODY & MIND Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn

Kosten: 80.-- inkl. Unterlagen und Getränke

Samstag, 17. August 2024 - von 09:00 - 12:00 Uhr

Foto erstellt von Freepik - de.freepik.com

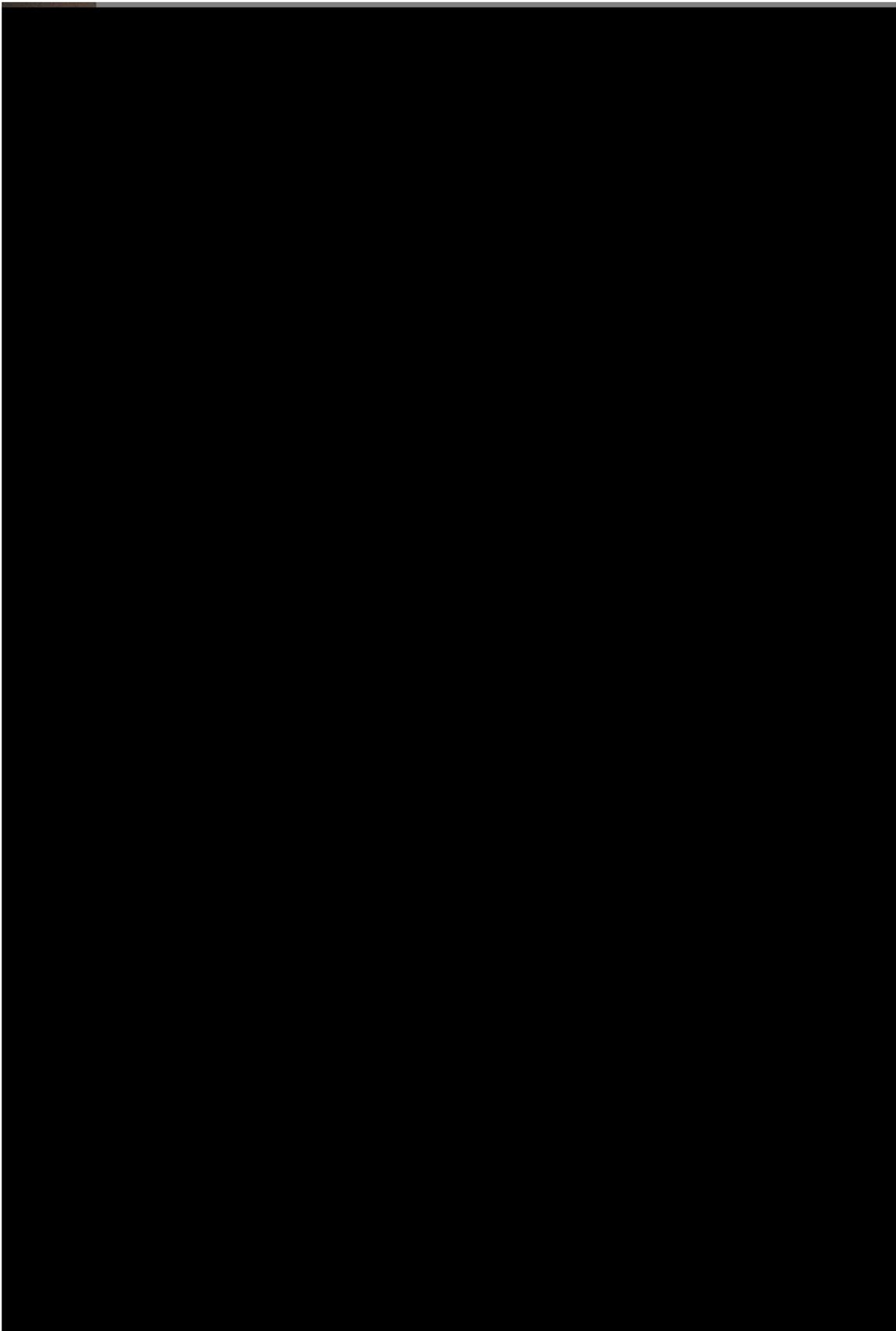
Ab August Reiki und Reiki Massagen

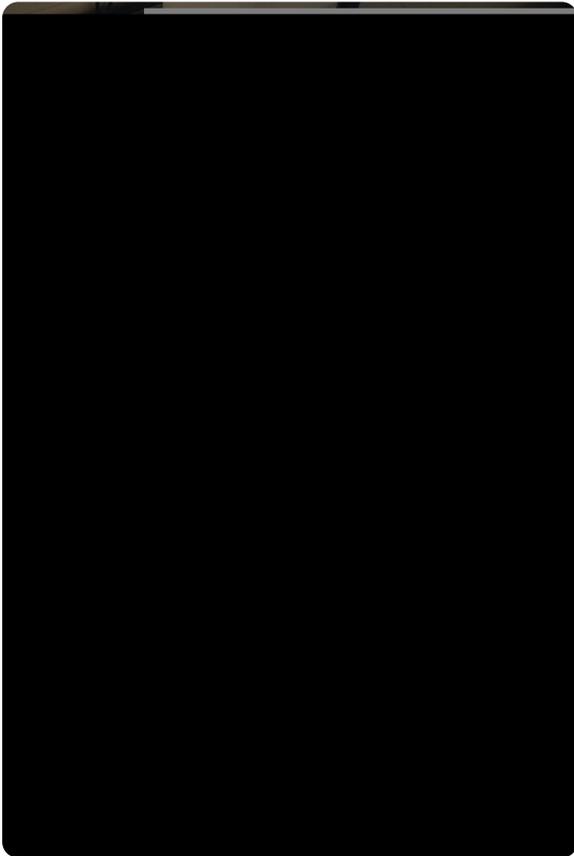
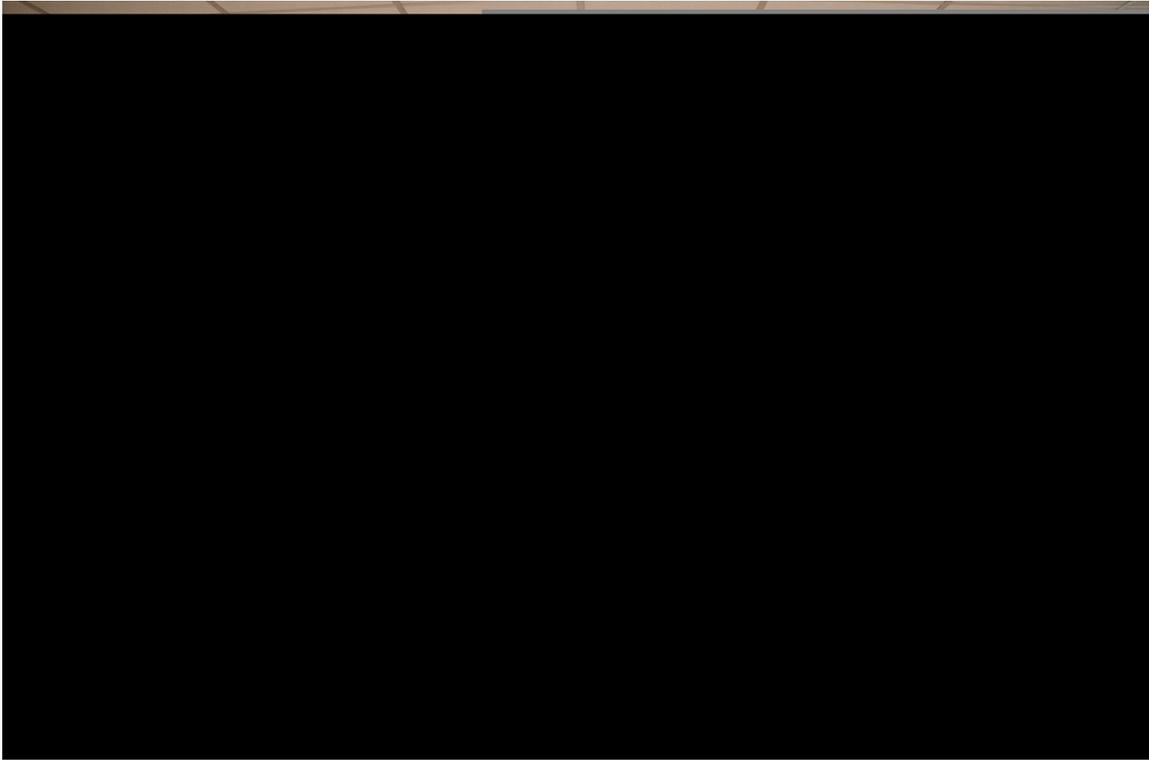
Nadia Cardaci ist Reiki Meisterin und bietet ab August 2024 Reiki **Behandlungen** sowie **Reiki Massagen** an. Sie ergänzt unser Team und wir heissen Nadia bereits ganz herzlich willkommen.

Im nächsten Newsletter erfahren Sie mehr über die Wirkung von Reiki und Reiki Massagen.



Bei dieser Gelegenheit möchte ich auf das gesamte **Body & Mind Center Team** und unsere Angebote aufmerksam machen und mich für ihre wertvolle Arbeit herzlich bedanken!





BODY & MIND CENTER

Patricia Pineiro

Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn

+41 76 337 10 29

info@bodymind-center.ch

This email was sent to info@bodymind-center.ch

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Abbestellen](#)

