

## GESUNDHEITS PROGRAMM

gesund auf der körperlichen,  
emotionalen und mentalen Ebene

Geschätzte **bodybalance** Kundinnen und Kunden  
Geschätzte interessierte Personen

Nach unserem persönlichen Verständnis entsteht Gesundheit, wenn Menschen ihre Ressourcen optimal entfalten können und sich den täglichen Anforderungen gewachsen fühlen.

Ganz nach diesem Verständnis bietet das **bodybalance** Gesundheitsprogramm 2019 die Möglichkeit:

- die körperliche Ebene/das Körperbewusstsein
- die emotionale Ebene/das emotionale Bewusstsein
- die mentale Ebene/das mentale Bewusstsein

zu stärken, damit du deine Ressourcen optimal entfalten kannst. Wir möchten dich einladen, einen gesundheitsförderlichen und liebevollen Umgang mit dir selbst zu pflegen. Dabei wünschen wir dir Vertrauen und die Bereitschaft, Neues, Ungewohntes zu entdecken.

Herzlichst  
**bodybalance** Team



**Claudia Rüegg**

**Nicole Geisser**

**Christina Kalberer**

**Freitag 26.04.19, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**Freitag 05.07.19, 18.30 - 21.00 Uhr**

### Hintere Muskel- Faszien- Kette trainieren Teil 1

Die hintere Muskel - Faszien - Kette verläuft von der Fusssohle (Plantarfaszie) über die Achillessehne zur Wadenmuskulatur weiter zur ischiokruralen Muskulatur, Gesäss, Rücken, Nacken, Schädel bis zu den Augenbrauen und ist verantwortlich für Sprungkraft, Dynamik, Kraft, Stabilität, Gleichgewicht, Wohlbefinden, Ausdauer und Beweglichkeit.

Im 1. Teil geht es um das Training der Muskelkette bis zum Gesäss. Ich lege dabei sehr viel Wert auf den Anfang der Muskelkette der Fussmuskulatur. Dieser Kurs ist deshalb auch für Personen geeignet, die an Veränderungen der Füsse leiden (Hallux valgus, Fersensporn, Senkfuss, usw.).

#### Kursleitung:

Claudia Rüegg, Pilatetrainerin/ Pflegefachfrau

**Preis:** 80.00 Fr. (vor Ort bar bezahlen)

**Durchführungsort:** **bodybalance** Wattwil

**Bemerkung:** Im Kursgeld inbegriffen ist das Übungsprogramm inkl. Hilfsmittel. Es besteht die Möglichkeit, Hilfsmittel direkt nach dem Kurs zu kaufen. Kursbestätigung und Quittung für die Krankenkasse

**Anmeldung:** bei **bodybalance** bis 23.04.2019 / 28.06.2019

**Freitag 03.05.19, 19 - 21 Uhr**  
**Samstag 04.05.19, 09 - 11 Uhr**

### Beckenstatik verbessern durch gesunde Beckenbodenaktivität

Eine dynamische Beckenstatik ist sehr wichtig für die Aufrichtung des gesamten Körpers. Dabei spielen unsere tiefliegenden Muskeln eine zentrale Rolle. Die Beckenbodenmuskulatur mit ihren 3 Schichten zählt dabei zu den wichtigsten Muskeln für eine gesunde, dynamische Beckenstatik. Lerne einige wichtige Aspekte aus der Anatomie bildlich dargestellt kennen und aktiviere deinen Beckenboden mit einfachen und spielerischen Übungen.

**Kursleitung:** Claudia Rüegg, Pilatetrainerin und Pflegefachfrau

**Preis:** 100.00 Fr. (vor Ort bar bezahlen)

**Durchführungsort:** **bodybalance** Wattwil

**Bemerkung:** Im Kursgeld inbegriffen ist eine Audio-Datei mit ausführlichem Übungsprogramm. Kursbestätigung und Quittung für die Krankenkasse

**Anmeldung:** bei **bodybalance** bis 26.04.19

**Freitag 29.03.19, 19.15 - 20.15 Uhr**  
**Freitag 05.04.19, 19.15 - 20.15 Uhr**

### Prana Flow Vinyasa Yoga® Spirallinien im Körper stimulieren und stärken

Prana - Lebensenergie  
Flow - Fliesen, Meditation in Bewegung  
Vinyasa - Welle, Zyklus mit Veränderung

Mit dieser Yogalektion stärkst du deine Spirallinien im Körper. Sie helfen dir, das Gleichgewicht in allen Ebenen zu gewährleisten, weil sie den Körper wie eine Doppelhelix umhüllen. Sie geben dir Balance beim Gehen und sind die Voraussetzung für die Rotationsbewegungen. Ausserdem werden deine Verdauungsorgane angeregt. Mit verschiedenen Yogaübungen, die den Körper verschrauben, stimulierst und kräftigst du deine Spirallinien im Körper.

**Kursleitung:** Claudia Kreissel, Yogalehrerin

**Preis:** 25.00 Fr. (vor Ort bar bezahlen)

**Durchführungsort:** **Raum für Yoga**  
Ebnaterstrasse 79, Wattwil 2. Stock

**Bemerkung:** etwas zum Trinken mitnehmen

**Anmeldung:** bei **bodybalance**  
bis 25.03.19 / 01.04.19

### Wochenende 11./12. Mai 2019

Samstag 09.30 Uhr bis Sonntag 17.00 Uhr

### Die Urkraft der Weiblichkeit Lasst uns tanzend Berge versetzen!

Unsere Welt braucht kraftvolle Frauen, die liebevoll und wahrhaftig aus einer inneren Stärke heraus handeln. Was dich in diesen Tagen erwartet:

- Ein Wiederentdecken deiner angeborenen Stärken und Qualitäten
- Kontaktaufnahme mit deinem intuitiven, inneren Wesen und deiner weiblichen Ahnenlinie
- Dir deiner sinnlichen, kreativen Seite bewusst werden und noch mehr in die Freude bringen
- Ein Auftanken auf allen Ebenen in Anmut und Würde
- Dich unterstützen und nähren lassen von der Schwesternschaft
- Voranbringen deiner Herzens -Wünsche und Visionen

Wir arbeiten u.a. mit Bewegung, Singen, kreativem Tanz, Meditationen & Ausdrucksmalen. Je nach Witterung finden einzelne Elemente auch im Freien statt.

**Kursleitung:** Sandra Maria Neff, Tanz- und Bewegungstherapeutin, Integrativer LifeCoach

#### Preis:

EZ: 540.00 Fr. mit Übernachtung und Vollpension  
DZ: 520.00 Fr. mit Übernachtung und Vollpension

**Durchführungsort:** **Werkstatt Auboden**, Brunnadern

**Anmeldung:** direkt bei **Werkstatt Auboden**  
071 375 66 01 oder [info@werkstatt-auboden.ch](mailto:info@werkstatt-auboden.ch)

#### Anmeldungen

Anmeldungen, sofern nicht anders vermerkt, bitte direkt per **WhatsApp** oder **E-Mail** an Claudia Rüegg. Die Anmeldungen sind verbindlich.



**Freitag 24.05.19, 19.00 - 20.30 Uhr**  
**Samstag 25.05.19, 09.00 - 10.30 Uhr**

### **bodybalance Faszientraining Teil 1** **oberflächliche Faszien**

Faszien durchziehen unseren ganzen Körper wie ein lebendiges Netzwerk und ermöglichen Aufrichtung und Bewegung. Dieses Gewebe ist lebendig und somit veränderbar in seiner Form und Struktur. Der Kurs hat das Ziel, die Widerstandskraft der Faszien zu verbessern.

**Kursleitung:**  
Claudia Rüegg, Pilatestrainerin/ Pflegefachfrau

**Preis:** 50.00 Fr. (vor Ort bar bezahlen)

**Durchführungsort:** bodybalance Wattwil

**Bemerkung:** im Kursgeld inbegriffen ist eine Audio-Datei mit Schwerpunkt Schultergürtel/Brustbein. Es besteht die Möglichkeit, Hilfsmittel direkt nach dem Kurs zu kaufen. Kursbestätigung und Quittung für die Krankenkasse

**Anmeldung:** bei **bodybalance** bis 17.05.19

**Freitag 14.06.19, 19 - 21 Uhr**  
**Freitag 21.06.19, 19 - 21 Uhr**  
**Samstag 22.06.19, 09 - 11 Uhr**

### **bodybalance Faszientraining Teil 2** **tiefliegende Faszien und Organe**

Faszien durchziehen unseren ganzen Körper wie ein lebendiges Netzwerk und ermöglichen Aufrichtung und Bewegung. Dieses Gewebe ist lebendig und somit veränderbar in seiner Form und Struktur.

Kursziele:

- Theoretische Inputs zu Zwerchfell, Lunge, Leber, Magen, Darm, Gebärmutter und Blase
- Organe durch passendes Training in ihrer Funktion unterstützen
- Pilatesrolle als Hilfsmittel kennenlernen

**Kursleitung:**  
Claudia Rüegg, Pilatestrainerin/ Pflegefachfrau

**Preis:** 100.00 Fr. (vor Ort bar bezahlen)

**Durchführungsort:** bodybalance Wattwil

**Bemerkung:** Im Kursgeld inbegriffen ist ein Übungsplakat. Es besteht die Möglichkeit, Hilfsmittel direkt nach dem Kurs zu kaufen.

Kursbestätigung und Quittung für die Krankenkasse

**Anmeldung:** bei **bodybalance** bis 11.06.19

**29.06.19, 8.30 - 11.30 Uhr**

### **Kochkurs „Das andere Frühstück“**

In diesem Kurs lernst du kreative, gesunde Frühstücksmöglichkeiten kennen für einen optimalen Start in den Tag. In 2er-Gruppen werden wir fünf verschiedene Frühstücksmöglichkeiten zubereiten und nachher gemeinsam geniessen. Zusätzlich erhältst du noch mehr Rezepte, damit du nach dem Kurs zu Hause von dieser Basis aus dein Frühstück variantenreich zubereiten kannst!

**Kursleitung:** Nicole Geisser, Köchin und bodybalance Mitarbeiterin

**Preis:** 120.00 Fr. (vor Ort bar bezahlen)

**Durchführungsort:** Migros Klubschule Lichtensteig

**Bemerkung:** Der Kurs ist bestens für eine Teilnahme mit Kind(ern) geeignet. Wir frühstücken während dem Kurs gemeinsam.

**Anmeldung:** bei **bodybalance** bis 21.06.19

**Samstag 24.08.19, 9.00 - 15.50 Uhr**

### **Mentaltraining**

**Ihre Seele hat die Farbe Ihrer Gedanken.** Marc Aurel

Zermürbende Zweifel und sorgenvolle Gedanken vor einer besonderen Herausforderung oder der „innere Kritiker“, der einen wieder mal fertig macht - kommt Ihnen das vertraut vor? Wie befreiend könnte es sein, die selbsterzeugten Dramen im Kopf beeinflussen zu können? Sie können - und Sie sollten! Jeder einzelne Gedanke hat eine messbare und fühlbare Auswirkung auf Ihren Organismus und damit auf Ihr Leben. Ihre Gedanken beeinflussen massgeblich Ihre Wahrnehmung, Ihre Gefühle und schliesslich Ihr Verhalten, ob Sie wollen oder nicht. Nutzen Sie dieses unglaubliche Potenzial Ihrer Gedanken zur Erreichung Ihrer Ziele und Wünsche. Erleben Sie, was Ihre Vorstellungskraft bewirken kann!

**Kursleitung:** Lars Thoma, Akad. Mentalcoach / Sinn- und Wertecoach, Schwellbrunn [www.koenigs-weg.ch](http://www.koenigs-weg.ch)

**Preis:** 150.00 Fr. (vor Ort bar bezahlen)

**Durchführungsort:** bodybalance Wattwil

**Bemerkung:** Dieser Kurs ist für alle Menschen, die eine einfache und sehr wirkungsvolle Methode kennenlernen wollen, um die Bewusstheit für Ihr eigenes Potenzial zu entwickeln, um Ihr Leben selbstbestimmt und selbstsicher gestalten zu können, damit sie Ihre Ziele erreichen.

- Notizbüchlein mitnehmen
- Mittagessen wird von bodybalance organisiert

**Anmeldung:** bei **bodybalance** bis 12.08.19

**Freitag 20.09.19, 19.00 - 20.30 Uhr**  
**Samstag 21.09.19, 10.00 - 11.30 Uhr**

### **Entspannung durch Achtsamkeit**

„Wertfrei wahrnehmen, was Jetzt gerade ist.“  
Einfache Wahrnehmungs-, Atem- und Körperübungen dienen als Inspiration, wie du durch Achtsamkeit im Alltag Stress abbauen und entspannen kannst. Für alle geeignet, die sich einen achtsamen und wohlwollenden Umgang mit sich und anderen wünschen.

**Kursleitung:**  
Christina Kalberer, dipl. Bewegungspädagogin

**Preis:** 30.00 Fr. (vor Ort bar bezahlen)

**Durchführungsort:** bodybalance Wattwil

**Bemerkung:** bequeme und warme Kleidung tragen

**Anmeldung:** bei **bodybalance** bis 13.09.19

**Samstag 09.11.19, 10.00 - 10.40 Uhr**

### **bodybalance Körperübungen** **im Solebad Oberhelfenschwil**

Wasser ist ebenso belebend wie entspannend. Im Wasser tankt die Seele auf. Ganz besonders, wenn sie so wohligh warm umspült wird wie im Solebad mit 33 Grad Wassertemperatur.

Wir tauchen ein und lassen uns treiben. Sorgen verfliegen. Der Energiefluss kehrt zurück. Für uns verwandelt sich das Bad in eine reine Farbharmonie, bei der die Lebenskräfte angeregt und erneuert werden. Die Farben Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Türkis und Violett können dazu beitragen, dass die Gesundheit nachhaltig harmonisiert wird. (Farbenspiel) Ich leite verschiedene Körperübungen an, die den Energiefluss harmonisieren.

**Kursleitung:** Claudia Rüegg, Pilatestrainerin/ Pflegefachfrau & ehem. Aquafitnessinstructorin bei Ruth Scheu

**Preis:** Einzeleintritt ins Solebad 20.00 Fr.  
Lektion: jede Person darf geben, was sie möchte

**Durchführungsort:** DORFPLATZ Pflege und Kur, Oberhelfenschwil

**Bemerkung:** Treffpunkt ist im Bad

**Anmeldung:** bei **bodybalance** bis 01.11.19

**Samstag 16.11.19, 10.00 - 11.30 Uhr**

### **Chakrameditation**

Die Chakra Therapie entstammt aus der traditionell Ajurvedischen Medizin. Die sieben Hauptchakren werden als Schaltzentrale zwischen dem menschlichen Körper, seinen Organen und der feinstofflichen Energie erklärt. Anhand der Chakra Therapie können Lebensthemen, welche uns beschäftigen, angegangen werden. Zudem wirkt sich diese Therapieform positiv auf den Energiehaushalt des Körpers aus, sie wird als entspannend, stärkend sowie ausgleichend wahrgenommen. Ein wichtiger Bestandteil der Chakrathherapie ist zudem die Meditationspraktik, welche schrittweise instruiert und zusammen geübt wird.

**Kursleitung:** Angela Keller, Dipl. Pflegefachfrau HF, Dipl. Naturheilpraktikerin, [angelasnaturheilpraxis.com](http://angelasnaturheilpraxis.com)

**Preis:** 30.00 Fr. (vor Ort bar bezahlen)

**Durchführungsort:** bodybalance Wattwil

**Bemerkung:** bequeme und warme Kleidung tragen

**Anmeldung:** bei **bodybalance** bis 08.11.19

**Freitag 22.11.19, 18.30 - 21.30 Uhr**  
**Samstag 23.11.19, 09.00 - 12.00 Uhr**

### **Hintere Muskel- Faszien- Kette** **trainieren Teil 2**

Die hintere Muskel - Faszien - Kette verläuft von der Fusssohle (Plantarfaszie) über die Achillessehne zur Wadenmuskulatur weiter zur ischiokruralen Muskulatur, Gesäss, Rücken, Nacken, Schädel bis zu den Augenbrauen und ist verantwortlich für Sprungkraft, Dynamik, Kraft, Stabilität, Gleichgewicht, Wohlbefinden, Ausdauer und Beweglichkeit. Im 2. Teil geht es um das Training der Muskelkette vom Gesäss bis zu den Augenbrauen. Ich lege dabei sehr viel Wert auf die Schultergürtelmuskulatur sowie Nacken und Gesichtsmuskulatur (speziell die Augenmuskeln). Du lernst komplexe Vorgänge vereinfacht dargestellt kennen und bekommst die Möglichkeit ausgiebig zu üben.

**Kursleitung:**  
Claudia Rüegg, Pilatestrainerin/ Pflegefachfrau

**Preis:** 100.00 Fr. (vor Ort bar bezahlen)

**Durchführungsort:** bodybalance Wattwil

**Bemerkung:** Im Kursgeld inbegriffen sind 2 Audio Dateien. Es besteht die Möglichkeit, Hilfsmittel direkt nach dem Kurs zu kaufen. Kursbestätigung und Quittung für die Krankenkasse

**Anmeldung:** bei **bodybalance** bis 15.11.19

**Samstag 07.12.19, 10 - 14 Uhr**

### **Zauber der Adventszeit**

Wir lassen den Zauber der Adventszeit auf uns wirken: Katrin Aerne gestaltet Räume & Momente, sie stellt sich und ihre wundervolle Arbeit vor. Dabei geniessen wir die Düfte und Gaumenfreuden der Adventszeit und sitzen gemütlich beisammen.

**Kursleitung:**  
Katrin Aerne - Giezendanner eidg. dipl. Meisterfloristin, EbnatKappel, [katrinaerne.ch](http://katrinaerne.ch) & bodybalance Team

**Preis:** kostenlos, von bodybalance offeriert

**Durchführungsort:** bodybalance Wattwil

**Anmeldung:** keine Anmeldung nötig

**Mittwoch 18.12.19, 20.00 - 21.45 Uhr**

### **Mantra singen & Meditation**

Durch die Tiefe der Meditation und das gemeinsame Singen von einfachen Mantras öffnen wir unsere Herzen für die bevorstehende Zeit des Lichtes und des Friedens.

**Kursleitung:** Sabina Gränicher & Sandra Neff

**Preis:** 25.00 Fr. (vor Ort bar bezahlen)

**Durchführungsort:** Werkstatt Auboden, Brunnadern

**Anmeldung:** direkt bei **Werkstatt Auboden** 071 375 66 01 oder [info@werkstatt-auboden.ch](mailto:info@werkstatt-auboden.ch)