



FORUM  
KOMPLEMENTÄR  
MEDIZIN

## SEMINARE 2022

Mehr Wissen für Alle.

# Liebe Leserin, lieber Leser

**Auch am Forum sind die letzten Monate nicht spurlos vorbei gegangen. Wir haben deshalb bei unserem Angebot Anpassungen vorgenommen. Bei den Seminaren, die vor Ort stattfinden, ist das Mittagessen nicht mehr inbegriffen, so können wir den Kurspreis beibehalten. Selbstverständlich offerieren wir Ihnen nach wie vor die Kaffeepausen und Getränke. Ferner haben wir das Online-Angebot erweitert.**

Vielfältige Themen und spannende Referentinnen und Referenten bereichern unser Programm. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise, seien Sie neugierig und erweitern Sie dabei Ihren persönlichen und beruflichen Horizont. Unsere Referierenden unterrichten ihre Themen engagiert und kompetent.

Auch 2022 erwartet Sie ein interessantes Seminarprogramm – ein Angebot, das die verschiedensten Bereiche von Alltag und Gesundheit umfasst. Kurz: Weiterbildung mit Spass und Inspiration!



**Forum Komplementärmedizin**

A handwritten signature in gold ink, appearing to read 'Monika von Arx'.

**Monika von Arx**

Organisation Seminare/Workshops

# Veranstaltungsübersicht 2022

## **EmoTrance**

DI, 26.4.2022, Olten  
DI, 18.10.2022, Baar Seite 5

---

## **Mitochondrien**

MI, 27.4.2022, Baar Seite 6

---

## **Umwelt Toxikologie**

DI, 6.9.2022, Baar Seite 7

---

## **Metabolom**

MI, 21.9.2022, Baar Seite 7

---

## **Darmgesundheit**

FR, 29.4.2022, online Seite 8

---

## **Resilienz – das seelische Immunsystem**

DI, 3.5.2022, Baar  
DO, 29.9.2022, online Seite 9

---

## **Flexibel und spontan reagieren**

MI, 4.5.2022, Olten  
MO, 7.11.2022, Thalwil Seite 10

---

## **Selbsthypnose**

DO, 5.5.2022, Olten  
DO, 10.11.2022, Thalwil Seite 11

---

## **Dreiklang Darm-Haut-Psyché**

DI, 10.5.2022, Baar  
FR, 23.9.2022, online Seite 12

---

## **Mut zur Antwort mit klaren Worten**

MI, 11.5.2022, online  
DI, 27.9.2022, online Seite 13

---

## **Frauenheilkunde integrativ**

FR, 13.5.2022, Olten  
DO, 27.10.2022, Thalwil Seite 14

---

## **Atem- und Ressourcendiagnostik**

MO, 16.5.2022, Thalwil  
MO, 13.6.2022, Olten Seite 15

---

## **Ernährungsbegleitung in der Naturheil- und Therapie-Praxis**

DI, 17.5.2022, online  
FR, 16.9.2022, online Seite 16

---

## **Koreanische Handtherapie**

DO, 19.5.2022, Olten  
DO, 25.8.2022, Thalwil Seite 17

---

## **Neurologische Erkrankungen**

DI, 24.5.2022, Baar Seite 18

---

## **Diabetes, Demenz, Eisenmangel und Fettstoffwechsel**

DI, 31.5.2022, Baar Seite 19

---

## **Orthomolekulare Therapie**

DI, 8.11.2022, Baar Seite 19

---

## **Frischpflanzenprodukte in der Hausapotheke**

MO, 23.5.2022, Olten  
DO, 15.9.2022, Thalwil Seite 20

---

## **Hanf in der Ernährung**

DO, 2.6.2022, Thalwil  
FR, 21.10.2022, Olten Seite 21

---

# Veranstaltungsübersicht 2022

## **Gekonnt mit Veränderungen umgehen**

FR, 3.6.2022, online  
MI, 26.10.2022, online Seite 22

---

## **Intensivseminar Numerologie I**

DI, 7.6.2022, Baar Seite 23

---

## **Intensivseminar Numerologie II**

DI, 13.9.2022, Baar Seite 24

---

## **EFT Klopfakupressur**

MI, 8.6.2022, Baar  
FR, 18.11.2022, online Seite 25

---

## **Schmerz aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet**

FR, 10.6.2022, Bern  
MI, 2.11.2022, Baar Seite 26

---

## **Säure-Basen-Haushalt**

MI, 15.6.2022, Thalwil  
MI, 31.8.2022, Olten Seite 27

---

## **Übersinnliche**

### **Naturwahrnehmungen**

FR/SA, 17/18.6.2022, Solothurn Seite 28

---

## **Sehr sanfte Entspannung der Kiefermuskulatur**

DI, 21.6.2022, Baar  
MO, 24.10.2022, Bern Seite 29

---

## **Wenn der Körper rebelliert**

FR, 24.6.2022, online Seite 30

---

## **Nahrung fürs Blut**

FR, 26.8.2022, online Seite 31

---

## **Darmalarm**

DI, 15.11.2022, online Seite 31

---

## **Das glückliche Herz**

DO, 23.6.2022, online  
DO, 3.11.2022, online Seite 32

---

## **Tanz der Hormone**

DI, 20.9.2022, online  
MI, 19.10.2022, Olten Seite 33

---

## **Das Leben bewusst gestalten**

MO, 31.10./7.11./14.11.2022, online Seite 34

---

## **Chronische Entzündungen**

MI, 16.11.2022, online Seite 35

---

# EmoTrance

Emotionen wieder in Balance bringen

## Emotionen machen den Menschen menschlich ... oder eben auch unmenschlich.

Starke Emotionen wie Wut, Angst oder Trauer sind oft das Ergebnis von Störungen im Energie-System. Energiestauungen und -blockaden führen auf Dauer zu Dysfunktionen auf physischer, psychischer und seelischer Ebene. EmoTrance ist ein energiebasierendes, nicht invasives, mentales Vorgehen, dessen Ziel es ist, den Energiefluss (Qi) wieder in Bewegung zu bringen. Somit werden Blockaden im Energiekörper gelöst, die damit verbundenen, negativen Gefühle und Gedanken transformiert.

## Seminarinhalte:

- Klienten zentrierter Ansatz – Der Therapeut als Begleiter
- Störende Emotionen bzw. Druck im Körper wahrnehmen und lokalisieren können
- Eigenschaften und Potenziale der vorhandenen Emotionen erkennen
- Durch Wachtrance Energieblockaden transformieren
- Förderung der Trauma-Verarbeitung und des ganzheitlichen Wohls

**DI, 26.4.2022** Hotel Olten  
Bahnhofstrasse 5, 4600 Olten

**DI, 18.10.2022** Paramed AG  
Haldenstrasse 1, 6340 Baar

**Dauer** 1 Tag, 9–17 Uhr

**Kosten** CHF 280.–  
(inkl. Kaffeepausen und Getränke)

**Anmeldung** erforderlich  
beschränkte Teilnehmerzahl  
Forum Komplementärmedizin,  
Solothurn – Telefon 032 626 31 70



### Lara Mandioni

Dipl. Potentialcoach, Expertin für Mental Training, Trauma & Comeback im Leben und Sport, schamanisch Wirkende, Erwachsenenbildnerin  
[www.laramandioni.ch](http://www.laramandioni.ch)  
[www.keenonsports.ch](http://www.keenonsports.ch)

## Kurs 1

# Mitochondrien

sind nicht alles, aber ohne Mitochondrien ist nichts...

**Zentral für die normale Funktion des menschlichen Organismus ist eine ausreichende Produktion von ATP in jeder einzelnen Zelle.**

In der heutigen Zeit gibt es eine Vielzahl von negativen Faktoren, die zu einer erheblichen Reduktion der mitochondrialen Energieversorgung führen können und ohne deren Normalisierung ein Therapieerfolg wesentlich erschwert wird. Zudem zeigt sich, dass die Funktion der Mitochondrien weit mehr als nur die blosse Produktion von ATP betrifft. Sie sind auch ein zentraler Faktor der viralen Abwehr.

Lernen Sie die Grundlagen der mitochondrialen Energieproduktion und die Vernetzung der Mitochondrien im Körper kennen, sowie deren

pathologischen Zustände und die dadurch ausgelösten Symptome und Krankheiten. Sie sind in der Lage, diagnostische Verfahren zu interpretieren, therapeutische Empfehlungen abzuleiten und individuelle therapeutische Massnahmen situationsbezogen anzuwenden.

**Seminarinhalte:**

- Anatomie und Physiologie der Mitochondrien; Vernetzte Funktion im Organismus
- Systematik der Entstehung und des Ablaufes von Mitochondriopathien
- Symptome und Krankheiten, die durch gestörte Energiegewinnung entstehen
- Diagnostische Möglichkeiten und therapeutische Optionen – v. a. aus dem Bereich orthomolekulare Medizin, Phytotherapie und Ernährung

<b>Kurs 1</b>	Paramed AG
<b>MI, 27.4.2022</b>	Haldenstr. 1, 6340 Baar
<b>Kurs 2</b>	Paramed AG
<b>DI, 6.9.2022</b>	Haldenstrasse 1, 6340 Baar
<b>Kurs 3</b>	Paramed AG
<b>MI, 21.9.2022</b>	Haldenstrasse 1, 6340 Baar
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 280.– (pro Kurstag) (inkl. Kaffeepausen und Getränke) Die Kurstage sind einzeln buchbar oder als Zyklus
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Simon Feldhaus, Dr. med.**

Facharzt für Allgemeinmedizin (D),  
Chefarzt Paramed Gruppe, Präsident  
SSAAMP  
[www.paramed.ch](http://www.paramed.ch)

## Kurs 2

### Umwelt Toxikologie

**Umwelttoxikologie ist eine fächerübergreifende Wissenschaft, die sich mit den Auswirkungen von Stoffen auf die belebte Umwelt befasst. Dabei finden Methoden und Aufgabenstellungen der Biologie, Toxikologie, Umweltchemie und Ökologie eine Anwendung.**

Wir leben in einer Gesellschaft, in der die Umwelt zunehmend Einfluss auf Gesundheit und Krankheit nimmt. Besondere Belastungen bestehen in der Exposition mit toxischen Metallen (z. B. Aluminium, Arsen) aber auch Fremdstoffen wie Glyphosat, etc.- Weiterhin macht der Elektromog und die hier zunehmende Verbreitung von elektromagnetischen Wechselfeldern Sorge. Elektrisch angetriebene Autos, immer mehr verbreitete WLAN- und Handy-Netze verstärken die Belastung der Menschen.

In diesem Seminar lernen Sie grundlegende Facts zum Thema Umwelt-Toxikologie, inwiefern Körperfunktionen durch diese Einflüsse verändert werden können, welche diagnostischen Methoden bestehen und vor allem, wie man therapeutisch und präventiv damit umgehen kann.

#### Lernziele:

- Wie beeinflussen Umweltgifte und toxische Metalle unsere Körperfunktionen?
- Welche Auswirkungen von Elektromog kennen wir?
- Welche diagnostischen Methoden gibt es heute?
- Wie kann man sich vor den Umweltbelastungen schützen und allenfalls vorhandene therapeutisch angehen?

## Kurs 3

### Metabolom

Wie das Mikrobiom unsere Gesundheit beeinflusst

**Die Gesundheit des Menschen liegt im Darm verborgen – diese alte Volksweisheit erweist sich immer mehr als zentraler Schlüssel im Verständnis vieler sogenannter Zivilisationskrankheiten.**

Die Darmflora (heute Mikrobiom genannt) steht in einer unglaublichen Vernetzung mit anderen Körpersystemen, v. a. auch im regen Austausch mit dem zentralen Nervensystem. Gerade der chronische Stress und die psychischen Belastungen der heutigen Zeit zeigen ausgeprägte Auswirkungen auf den Körper. Das betrifft auch die Darmflora, die durch den Stress ähnlich stark in Mitleidenschaft gezogen wird wie durch ein Antibiotikum. Aber auch weitere Regulationssysteme können mitbetroffen sein.

Die moderne Labormedizin hat heute sehr viel umfassendere Möglichkeiten entwickelt, dieses vernetzte Geschehen zu diagnostizieren. Sie umfassen die kompletten Stoffwechselfvorgänge mit wichtigen Metaboliten, Enzymen und Cofaktoren. Dadurch können Störungen viel präziser lokalisiert und Therapieansätze zielgerichteter und effizienter erfolgen. In diesem Kurs wird der Fokus besonders auf die Vernetzungen des Mikrobioms im Körper gelegt. Auch werden die ausgeprägten negativen Auswirkungen einer chronischen Stressbelastung betrachtet. Aufgrund der modernen diagnostischen Möglichkeiten ergeben sich neue faszinierende Therapieoptionen, die wir besprechen werden.

# Darmgesundheit

## Zusammenhänge, Erhaltung und Sanierung

**Die Gesundheit der Menschen liegt im Darm verborgen. Dieser schon sehr alte Spruch ist aktueller denn je.**

Denn der Darm enthält ca. 80% unseres Immunsystems und steht damit im Zusammenhang mit vielen Erkrankungen wie Allergien, Hautproblemen, immer wiederkehrenden Infekten und vieles mehr. Unser Mikrobiom ist sogar in der Lage, unsere Emotionen zu steuern und kann an depressiven Zuständen beteiligt sein.

Sie erfahren in diesem Seminar, wie der Darm gesunderhalten werden kann und welche Möglichkeiten der Komplementärmedizin für eine Darmsanierung bestehen.

<b>FR, 29.4.2022</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	halber Tag, 13.30–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 100.–
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Tony Schläppi**

Eidg. dipl. Drogist, Fachexperte und  
Fachreferent für Naturheilmittel



# Resilienz – das seelische Immunsystem

Die Kunst der inneren Stärke und des Gleichgewichts

**Studien ergaben, dass Menschen mit einer hohen Resilienz in der Lage sind, schwierige Situationen zu meistern, ohne Schaden zu nehmen.**

Resilienz ermöglicht uns, Herausforderungen und Turbulenzen aus eigener Kraft unbeschadet zu bewältigen. Wir behalten durch die sieben Schlüsselfaktoren der Resilienz die (Selbst-)Steuerung. Durch diese Resilienzfaktoren werden persönliche Stabilität, mentale Stärke, Selbstvertrauen und inneres Gleichgewicht aufgebaut.

## Lernziele:

Sie...

- verstehen den Begriff «Resilienz» und wissen um diesen Schlüssel zur Gesundheit, Erfolg und Selbststeuerung
- kennen die sieben Schlüsselmerkmale von Resilienz
- erhalten Techniken und Werkzeuge für sich und Ihre Klientinnen und Klienten, um gezielt die eigene Resilienzfähigkeit, die Selbstkompetenz und die eigenen Ressourcen im Lebens- und Berufsalltag zu stärken

<b>DI, 3.5.2022</b>	Paramed AG Haldenstrasse 1, 6340 Baar
<b>DO, 29.9.2022</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9-17 Uhr
<b>Kosten</b>	Baar: CHF 280.- (inkl. Kaffeepausen und Getränke) online: CHF 250.-

**Anmeldung** erforderlich  
beschränkte Teilnehmerzahl  
Forum Komplementärmedizin,  
Solothurn – Telefon 032 626 31 70



## Brigitte Fux-Meyer

Dipl. Lehrerin für Autogenes Training, dipl. psychologische Beraterin SGPH, zert. Hypnose-Therapeutin DGHT, Master Practitioner of Palmtherapy®, Reiki-Meisterin und -Lehrerin  
[www.emr.ch/therapeut/brigitte.fuxmeyer](http://www.emr.ch/therapeut/brigitte.fuxmeyer)

# Flexibel und spontan reagieren

## Wege zu mehr Balance im Handeln

**Ein Schilfrohr reagiert im Sturm flexibel. Ist der Sturm vorüber, kann es sich ungebrochen wieder aufrichten. Wäre es starr, würde es brechen.**

Wir können uns nicht auf alle Vorkommnisse im Leben vorbereiten, Ereignisse treffen oft unerwartet ein. Spontan und flexibel reagieren zu können ist eine Herausforderung, die geübt werden kann. Und wenn die Spontaneität der Kindheit im Laufe des Lebens abhanden gekommen ist, kann diese jedem Menschen innewohnende Fähigkeit wieder ausgegraben werden. Spontaneität wächst am besten auf einem Boden von Gelassenheit und einer guten Balance von Wachheit und Entspannung. Spielerisch aufs Leben blicken hilft. Nicht «müssen» ist angesagt, sondern «dürfen».

Im Kurs nähern wir uns in behutsamen Schritten und mit praktischen Übungen unseren Quellen der Leichtigkeit, Spontaneität und Flexibilität und schicken Blockaden und Hemmnisse für eine Weile in die Ferien. Ziel ist, sicherer zu werden in alltäglichen wie auch in aussergewöhnlichen Situationen.

<b>MI, 4.5.2022</b>	Hotel Olten Bahnhofstrasse 5, 4600 Olten
<b>MO, 7.11.2022</b>	Hotel Sedartis Bahnhofstrasse 16, 8800 Thalwil
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke)
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Käthi Vögeli**

Coach für Körpersprache, Stimme, Auftrittskompetenz und Theaterschaffende, Regisseurin, Lehrbeauftragte für Theater  
[www.kaethi-voegeli.ch](http://www.kaethi-voegeli.ch)

# Selbsthypnose

## Nutzen Sie die Macht des Unterbewusstseins

**Es macht richtig Spass, sich selbst zu «programmieren» und optimal aufzubauen, um gestärkt Neues anzupacken.**

Jede Art von Hypnose ist immer eine Selbsthypnose. Wenn sie verantwortungsbewusst angeleitet und ausgeführt wird, ist sie eine praktische Lebenshilfe für alle, die etwas in ihrem Leben verändern und die Weichen in eine neue Richtung stellen wollen. So ist die praktizierte Selbsthypnose ein natürlicher Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität.

Grundsätzlich sind die Anwendungsmöglichkeiten der Selbsthypnose unerschöpflich. Durch die regelmässige Anwendung können folgende Konflikte erfolgreich gelöst werden: Gewichtsprobleme, Schlafstörungen, schwache Schulleistungen, Angstzustände, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Stresssymptome, u. v. a. m.

An diesem Workshop lernen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu dieser wunderbaren Methode. Am Schluss des Tages sind Sie in der Lage, sich nur mit einem Klick jederzeit in den angenehmen Zustand der Selbsthypnose zu versetzen.

### Mitbringen:

Matte oder Wolldecke und ev. Kopfkissen

<b>DO, 5.5.2022</b>	Hotel Olten Bahnhofstrasse 5, 4600 Olten
<b>DO, 10.11.2022</b>	Hotel Sedartis Bahnhofstrasse 16, 8800 Thalwil
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke)
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



### Marianne Grund

Dipl. Hypnosetherapeutin,  
Cert. Master Life and Business  
Coach, zert. in Atemenergetik,  
Naturheilerin SVNH

### Wenzel Grund

Naturheiler SVNH, zert. Lehrer für  
den Radionischen Energietest,  
zert. Hypnosetherapeut O.H.T.C.,  
dipl. Musik-Kinesiologie-Instruktor,  
dipl. Musiker  
[www.grund-hps.ch](http://www.grund-hps.ch)

# Dreiklang Darm-Haut-Psyche

Alles in Takt

**Spielt die Haut verrückt oder hat der Darm ein Wörtchen mitzureden? Lassen Gedanken, Gefühle und Emotionen meine Haut «aufblühen» und alles durch meinen Darm «durchfallen»? Wirken umgekehrt die zurückgehaltenen Stoffe meiner Verdauung depressiv auf meine Psyche ein?**

Eine Antwort mit den drei Schritten der REGENA-Therapie «Öffnen-Reinigen-Regenerieren» zeigt Ihnen einen Weg zum gemeinsamen Nenner und zum Vertrauen in den eigenen Organismus. Der Kurs stellt die Zusammenhänge und die Auswirkungen der weitreichenden Darmgesundheit auf die Psyche und die Haut dar und zeigt, wie die emotionalen Blockaden aus dem Bauch befreit werden können und Ihre Patienten zu ihrer vollkommenen Energie zurückfinden. Anhand beispielhafter Krankheitsbilder wird der

REGENA-Therapie-Ansatz in der Praxis und mittels Besprechung in Fallbeispielen Schritt für Schritt umsetzbar erarbeitet.

## Seminarinhalte:

- Grundlagen der REGENA-Therapie
- 3-Schritte: Öffnen-Reinigen-Regenerieren
- Wichtigkeit der extra-zellulären Matrix
- Niere/Darm/Leber/Blut-Lympe: Wirkebenen der REGENA-Therapie
- Wechselwirkungen von Systemen: Darm-Haut-Psyche
- Fallbeispiele in der Gruppe bearbeiten

<b>DI, 10.5.2022</b>	Paramed AG Haldenstrasse 1, 6340 Baar
<b>FR, 23.9.2022</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	Baar: CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke) online: CHF 250.–
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



## Monique Stahlkopf

Unternehmerin, Gründerin der REGENA-Akademie, Autorin, Studium der Naturheilkunde  
[www.regena-akademie.ch](http://www.regena-akademie.ch)

# Mut zur Antwort mit klaren Worten

Wie Sie souverän und professionell kontern können

**Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind in der Lage, Konfliktsituationen frühzeitig zu erkennen, anzusprechen und zu lösen.**

Sie lernen mögliche Hintergründe aus der Kommunikation kennen, die zu Missverständnissen führen. Ebenso werden wirksame Methoden, um Konflikte zu bewältigen, erörtert und anhand konkreter Beispiele geübt.

## Seminarinhalte:

- Welche Verhaltensweisen führen zu Missverständnissen und verschlechtern Beziehungen?
- Wie kann ich meine Emotionen regeln, um souverän und wertschätzend zu kontern?
- Wie kann ich «Störungen» sachlich und klar ansprechen?
- Wie kann ich auf Menschen zugehen und mein Anliegen klar aussprechen?
- Menschen kommunizieren unterschiedlich je nach ihrer Persönlichkeit. Was sind die Stärken und Optimierungspotenziale verschiedener Typologien?
- Training anhand eigener Situationen.

<b>MI, 11.5.2022</b>	online via Zoom
<b>DI, 27.9.2022</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 250.–
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Jacqueline Steffen**  
Betriebsökonomin HWV,  
Trainerin und Coach, THE Business  
Training Company GmbH  
[www.btco.ch](http://www.btco.ch)

# Frauenheilkunde integrativ

Frauenleiden natürlich behandeln

**In der Frauenheilkunde gibt es viele Beschwerden, die sich mit Mitteln der konventionellen Medizin oft nur kurzfristig behandeln lassen – das muss nicht sein.**

Wir haben in der Naturheilkunde sehr viele Möglichkeiten, Frauenbeschwerden wie z. B. Symptome der Menopause und wiederkehrende Infekte natürlich und nachhaltig zu behandeln. Aber auch gynäkologische Krebserkrankungen können mit Mitteln der Natur unterstützt und evtl. Nebenwirkungen der konventionellen Therapie gelindert werden.

## Seminarinhalte:

- Vermittlung eines erweiterten Wissens um die Möglichkeiten, mit naturheilkundlichen Mitteln und Methoden Beschwerden in der Frauenheilkunde zu behandeln.
- Praktische Beispiele und Übungsfälle (gern auch eigene «Knacknüsse») sollen anregen, das Gelernte anzuwenden.

**FR, 13.5.2022** Hotel Olten  
Bahnhofstrasse 5, 4600 Olten

**DO, 27.10.2022** Hotel Sedartis  
Bahnhofstrasse 16, 8800 Thalwil

**Dauer** 1 Tag, 9–17 Uhr

**Kosten** CHF 280.–  
(inkl. Kaffeepausen und Getränke)

**Anmeldung** erforderlich  
beschränkte Teilnehmerzahl  
Forum Komplementärmedizin,  
Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Teelke Beck, Dr. med.**  
Fachärztin Gynäkologie und  
Geburtshilfe, Brustspezialistin,  
Senor Breastsurgeon DKG,  
MA Komplementärmedizin  
[www.senobeck.ch](http://www.senobeck.ch)

# Atem- und Ressourcendiagnostik

Über den Atem zum persönlichen Resilienz-Profil

**Es ist alles da: Die Kraft JA zu sagen. –  
Die Fähigkeit zu regenerieren. –  
Die Kunst der Transformation.**

**Das Glück des Austauschens. –  
Die Kraft der Führung. –  
Die Weisheit der emotionalen Intelligenz.**

Sechs ursprünglich in uns angelegte Ressourcen. Sechs Ur-Quellen der Kraft – zugänglich über unseren Atem. Sie zu kennen und sie nutzen und gezielt einsetzen zu können, erhöht die Freude am Spiel des Lebens. Erstelle am Kurs Dein persönliches Resilienz-Profil.

## Seminarinhalte:

- Den Zusammenhang zwischen Atem und Psyche verstehen
- Das Zwerchfell als Schlüsselstelle
- Theorie der sechs Grundverhaltensformen
- Die Grundverhaltensformen als inneres Team verstehen
- Das Zusammenspiel der sechs Haupt-Verhaltensweisen
- Die Ressourcen-Diagnostik
- Das Resilienz-Profil

**MO, 16.5.2022** Hotel Sedartis  
Bahnhofstrasse 16, 8800 Thalwil

**MO, 13.6.2022** Hotel Olten  
Bahnhofstrasse 5, 4600 Olten

**Dauer** 1 Tag, 9–17 Uhr

**Kosten** CHF 280.–  
(inkl. Kaffeepausen und Getränke)

**Anmeldung** erforderlich  
beschränkte Teilnehmerzahl  
Forum Komplementärmedizin,  
Solothurn – Telefon 032 626 31 70



## Helen Priscilla Stutz

Eidg. dipl. KomplementärTherapeutin  
Fachrichtung Atem, Praxis für  
Psychodynamische Körper- und  
Atemtherapie  
[www.atem-und-resilienz.ch](http://www.atem-und-resilienz.ch)

# Ernährungsbegleitung in der Naturheil- und Therapie-Praxis

... kurz und knackig umgesetzt

**Ernährungstherapie ist eine der wirkungsvollsten Therapien überhaupt. Vorausgesetzt, wir können unsere Kunden dafür begeistern und sie für die Umsetzung motivieren und begleiten.**

Da das Thema Ernährung unerschöpflich ist und immer wieder neue Trends auftauchen, dürfen wir uns in der Ernährungstherapie auf die wichtigen Grundlagen stützen. Die Kunst der Ernährungstherapie besteht darin, zu motivieren, immer wieder zu reflektieren und die Freude am Essen wieder zu erwecken.

## Sie erhalten in diesem Kurs

- Eine mögliche Anleitung, um eine Ernährungsberatung einfach in Ihren Therapie-Alltag einfließen zu lassen (ohne Nahrungsergänzungsmittel).
- Wirkungsvolle und einfache Tools, um den Ernährungsstatus Ihres Klienten einfach zu ermitteln – unabhängig seiner Ernährungsform.
- Tipps und Tricks, um Ihre Klientin zu motivieren und in die Umsetzung zu bringen.
- Übungen zur Auswertung einer Ernährungsberatung und umfassende Unterlagen.

<b>DI, 17.5.2022</b>	online via Zoom
<b>FR, 16.9.2022</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 250.–
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



## Cécile Künzli-Zangger

Dipl. Naturheilpraktikerin TCM,  
Dozentin für Ernährung West/TCM,  
Integrative Ernährungsexpertin nach  
Dr. Claudia Nichterl  
[www.paramed.ch](http://www.paramed.ch)



# Koreanische Handtherapie

## Das Spiegelbild des Körpers

**Die koreanische Handtherapie (KHT) ist eine relativ junge Methode innerhalb der jahrtausendealten traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und deren ganzheitlichen Therapieformen.**

Begründet wurde die KHT durch Professor Tae-Woo Yoo in Seoul, nachdem er alle projizierten Meridiane, Stimulationspunkte und Organe des Körpers auch auf der Hand definieren konnte. Die KHT kennt vier bis fünf Stufen. Dieser Workshop beschränkt sich auf die erste Stufe, die sogenannte somatotopische Methode.

### Seminarinhalte:

- Sie lernen in diesem Workshop, akute Schmerzen von aussen zu lindern, also ohne Einnahme von Medikamenten oder Heilkräutern.
- Sie kennen die wichtigsten Akupunkturpunkte auf der Hand und können sie benennen.
- Sie sind fähig, die Methode der koreanischen Handtherapie nicht nur bei sich selbst anzuwenden, sondern auch bei Ihren Klienten.

<b>DO, 19.5.2022</b>	Hotel Olten Bahnhofstrasse 5, 4600 Olten
<b>DO, 25.8.2022</b>	Hotel Sedartis Bahnhofstrasse 16, 8800 Thalwil
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9-17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 280.- (inkl. Kaffeepausen und Getränke)
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



### Edith Heidelberger

Acupuncturist, Reflexologist, Tuina Master Practitioner, Lic.Ac, MBAC (Member of the British Acupuncture Council), MIIR, ART, AOR (Member of the Association of Reflexologist) ITEC/BHTEC  
[www.edithheidelberger.com](http://www.edithheidelberger.com)

## Kurs 1

# Neurologische Erkrankungen

## Wie können orthomolekulare und Phyto-Therapie bei Parkinson, Polyneuropathie und Multipler Sklerose eingesetzt werden?

Die genannten neurologischen Erkrankungen sind mit konventionellen Medikamenten nur begrenzt behandelbar, wobei Nebenwirkungen und hohe Kosten auftreten. Die orthomolekulare Therapie hat z. B. mit Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren und Phytotherapie – z. B. Curcumin und Cannabis – sehr spannende Möglichkeiten.

Da Neurologen auf diesem Gebiet (praktisch) nicht unterwegs sind, ergeben sich hier sehr sinnvolle Therapieoptionen für den komplementärmedizinisch arbeitenden Therapeuten. Alle Informationen werden mit Studien untermauert, mit praktischen Beispielen anschaulich gemacht und konkrete Dosierungsempfehlungen ermöglichen die einfache praktische Umsetzung.

<b>Kurs 1</b>	Paramed AG
<b>DI, 24.5.2022</b>	Haldenstr. 1, 6340 Baar
<b>Kurs 2</b>	Paramed AG
<b>DI, 31.5.2022</b>	Haldenstrasse 1, 6340 Baar
<b>Kurs 3</b>	Paramed AG
<b>DI, 8.11.2022</b>	Haldenstrasse 1, 6340 Baar
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 280.– (pro Kurstag) (inkl. Kaffeepausen und Getränke) Die Kurstage sind einzeln buchbar oder als Zyklus
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Dr. med. Volker Schmiedel**  
Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin, Arzt im Ambulatorium der Paramed AG, Autor  
[www.paramed.ch](http://www.paramed.ch)

## Kurs 2

### Diabetes, Demenz, Eisenmangel und Fettstoffwechsel

#### Was hat komplementäre Medizin zu bieten?

Diabetes Typ II ist die Epidemie des 21. Jahrhunderts. 5-10% der Weltbevölkerung sind jetzt schon betroffen – Tendenz stark ansteigend. Dabei ist Diabetes nicht schicksalhaft. Er ist eigentlich ganz leicht zu behandeln – und noch leichter zu vermeiden.

Laut Welt-Alzheimer-Bericht erkrankt weltweit alle 3 Sekunden ein Mensch an Demenz. Ein Drittel aller über 90-jährigen sind dement. 90% davon sind pflegebedürftig. Wir wissen inzwischen, dass Demenz quasi ein «Diabetes des Gehirns» darstellt. Mit richtiger Ernährung, gesunder Bewegung und einem guten Lifestyle können wir uns effektiv schützen.

Cholesterin ist in aller Munde. Weil wir viel Cholesterin über die Nahrung zu uns nehmen. Und weil die Behandlung mit Statinen kontrovers diskutiert wird.

Eisenmangel ist bei uns weit verbreitet. Nicht alle, aber viele Erschöpfungszustände sind unter anderem auf Eisenmangel zurückzuführen. Die wichtigsten Grundlagen zu Diagnostik und Therapie (welche Ernährung, wann Tabletten, wann Infusion?) sollen hier erörtert werden.

In diesem Seminar erfahren Sie differenziert, wer wirklich mit Medikamenten behandelt werden sollte und wer es noch mit geeigneter Lebensweise schaffen kann.

## Kurs 3

### Orthomolekulare Therapie – sinnvolle Nahrungsergänzung oder schädliche Abzocke?

#### Viele Menschen nehmen heute Nahrungsergänzungen ein. Teilweise in unsinnig niedrigen Dosierungen, teilweise in wenig sinnvollen Kombinationen, teilweise auch in bedenklich hohen Dosen.

In kaum einem Gebiet der Komplementärmedizin gibt es eine so starke Polarisierung mit glühenden Verfechtern und vehementen Geg-

nern. Dieses Seminar möchte die Diskussion auf eine rationale Grundlage stellen. Es gibt eine Einführung in die Therapie, die wichtigsten Nährstoffe werden vorgestellt und anhand von einzelnen Indikationen und praktischen Kasuistiken wird informativ und unterhaltsam das gesamte Gebiet beleuchtet. Wichtig ist, dass dabei immer konkrete und umsetzbare Therapievorschläge gemacht werden.

# Frischpflanzenprodukte in der Hausapotheke

Denn das Gute liegt so nah

**Wollen Sie Ihr Leben und das Ihrer Liebsten und Klienten stärken? Setzen Sie mit Ihrem Wissen sinnvoll hiesige Pflanzen einfach und richtig ein. Stärken Sie Ihre Gesundheitskompetenz im Alltag.**

Seien es die am meisten gesuchten Symptome im Internet, die Beschwerden, die wir aus der Familie, von den Klienten oder gar von unserem eigenen Körper kennen: Sie werden an diesem Seminar mit allen Sinnen Möglichkeiten erleben, wie Sie die unglaubliche Kraft der frischen Pflanzen einsetzen und manchmal kleine Wunder bewirken können. Und Sie lernen auch deren Grenzen kennen.

Erfahren Sie einfache Tricks und umsetzbare Tipps. Die Referentin zeigt Ihnen Nützliches aus ihrer 25 Jahre langen Erfahrung und ihrem Alltag als Naturheilpraktikerin und Heilmittelherstellerin. Alle Teilnehmenden können für sich eine kleine Kostbarkeit herstellen.

<b>MO, 23.5.2022</b>	Hotel Olten Bahnhofstrasse 5, 4600 Olten
<b>DO, 15.9.2022</b>	Hotel Sedartis Bahnhofstrasse 16, 8800 Thalwil
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke)
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Verena Th. Gerber**  
Naturheilpraktikerin, Dipl. Drogistin  
HF, Pflegefachfrau HF, Dozentin,  
SySt. Coach, Mitinhaberin von  
ALPMED Naturprodukte AG  
[www.alpmed.ch](http://www.alpmed.ch)

# Hanf in der Ernährung

## Hanf – Multitalent und Wunderpflanze

- Hanföl – perfekt für die Küche: mit Omega-3-Fettsäuren, Gamma-Linolensäure
- Hanf entgiftet den Körper
- Proteinquelle – Hanfprotein ähnelt Menschenprotein
- Muskelaufbau: Hanf ist reich an sog. verzweigt-kettigen Aminosäuren
- Enthält reichhaltige Mengen an Antioxidantien, Vitamin E und B-Vitamine
- U. a. m.

### **CBD und seine Wirkung:**

Aktueller Stand zum therapeutischen Potential von Cannabidiol (CBD) und seine Verwendung in Theorie und Praxis. Die wichtigsten Fakten, Anwendungsgebiete und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Wellnessrezepturen für die Zubereitung von Extrakten und Tinkturen.

### **THC: Heilmittel oder Hokuspokus?**

Dieses Cannabinoid ist für die wichtigste psychoaktive Wirkung verantwortlich. Es stimuliert Teile des Gehirns, was die Freisetzung von Dopamin verursacht und ein Gefühl der Euphorie und des Wohlbefindens bewirkt. THC hat auch eine analgetische Wirkung und lindert die Symptome von Schmerzen und Entzündungen.

Hanf schont die Umwelt und verbessert Böden – Hanf ersetzt Erdöl und schützt Wälder – Hanf isoliert und atmet zugleich – Hanf ist Nahrung und Gesundheit!

<b>DO, 2.6.2022</b>	Hotel Sedartis Bahnhofstrasse 16, 8800 Thalwil
<b>FR, 21.10.2022</b>	Hotel Olten Bahnhofstrasse 5, 4600 Olten
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke)
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



### **Roger Urs Bottlang**

Gelernter Gastronom/Hotelier, seit 1997 arbeite ich mit Hanf, Hanf ist mein Leben  
[www.harmonius.ch](http://www.harmonius.ch)

# Gekonnt mit Veränderungen umgehen

Sicherer Umgang mit Herausforderungen im Alltag

**Herausfordernde Veränderungen finden immer schneller und häufiger Einzug in den (Berufs-)Alltag. Der Wandel in der Arbeitswelt verlangt von uns ein Zukunftsbild, wie wir unsere Stärken und Fähigkeiten gezielt einsetzen und nutzen können.**

Künftig sind andere Kompetenzen gefragt als bisher. Doch wie gehen wir mit dieser neuen Situation um? Wie finden wir die Balance zwischen Agilität und Stabilität? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit den Change-Situationen aktiv umgehen und Ihre eigene Haltung dazu reflektieren können. Sie erkennen und nutzen Ihre Potenziale und lernen, mit Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit die Herausforderungen im bewegten Alltag zu bewältigen. Sie können flexibel agieren und reagieren. Sie sind zudem fähig, in Zeiten des Wandels Ihre eigene Resilienz zu stärken.

## Seminarinhalte:

- Vom «Entweder-oder»- zum «Sowohl-als-auch»-Prinzip
- Out-of-the-box-Denken, flexibel reagieren können
- Widerstände und Ängste bei Veränderungen
- Regeln einer offenen Kommunikation (Transparenz, Authentizität)
- Vertrauen und Empathie als wichtige Werte im vernetzten und bereichsübergreifenden (Arbeits-)Alltag
- Der Einfluss von Corona auf unser Arbeitsverhalten
- Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit

**FR, 3.6.2022** online via Zoom

**MI, 26.10.2022** online via Zoom

**Dauer** 1 Tag, 9–17 Uhr

**Kosten** CHF 250.–

**Anmeldung** erforderlich  
beschränkte Teilnehmerzahl  
Forum Komplementärmedizin,  
Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Marianne Gerber**

Ausbildnerin eidg. FA,  
Seminartrainerin, Dipl. Bewegungs-  
und Sprachpädagogin BGB/SAL,  
Inhaberin der Kommunikationsfirma  
[www.plc-communications.ch](http://www.plc-communications.ch)

# Intensivseminar Numerologie I

## Menschen erkennen und besser verstehen

**Dass man mit Zahlen nicht nur zählen und rechnen kann, das erkannte schon Pythagoras. Zahlen können auch verwendet werden, um etwas zu codieren. So enthält dein Geburtsmoment das spirituelle Startkapital, mit dem du dein Leben antrittst.**

Die Kombination von Geburtsdatum und -zeit entspricht einer Art Inkarnationscode, welcher Fähigkeiten, Aufgaben und Blockaden verschlüsselt. Dieser Code wird in diesem Seminar «geknackt» – damit du dich selbst und andere besser verstehst. Du wirst eingeführt in die Hauptmerkmale und Eigenschaften von Zahlen. Du lernst die Fähigkeiten, Talente, Blockaden und Aufgaben kennen, die mit deinen Geburtszahlen verknüpft sind. Wir beleuchten deine Geburtszahlen und deren Erscheinungsformen im Alltag. Wir untersuchen die Zusammenhänge zwischen Geburtszahlen

und Krankheitsanfälligkeiten und beschäftigen uns mit den grösseren Zusammenhängen zwischen Zahlen, Lebenssituationen, Heilungsprozessen und Reaktionsmustern.

Für dieses Seminar sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte eigenes Geburtsdatum und möglichst exakte Geburtszeit mitbringen.

<b>DI, 7.6.2022</b>	Paramed AG Haldenstr. 1, 6340 Baar
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke)
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Daniel Hasler von Planta**  
Numerologe, Bestsellerautor und  
dipl. Homöopath SHI/hfnh,  
Praxis für Klassische Homöopathie  
in Thuisis GR  
[www.medical-profiler.com](http://www.medical-profiler.com)

# Intensivseminar Numerologie II

## Zahlen und Namen, Partnerschaften und Lebensaufgaben

**Dein Name trägt eine Bedeutung in sich, die weit tiefer reicht als seine Herkunft verrät. Deine Wirkung auf andere Menschen, deine tiefere Identität sowie die unausweichlichen Zwischenstationen im Leben stehen in direktem Zusammenhang mit deinem Namen und deinen Geburtszahlen.**

Welche weitreichenden Folgen sich aus Namensgebung und Namensänderungen ergeben können, werden wir an diesem Seminartag anhand von Beispielen aus der Teilnehmerschaft genauer betrachten.

Die Zahlen und Namen von Beziehungspartnern (z. B. Mann-Frau, Eltern-Kind, Chef-Angestellte) geben Auskunft sowohl über enthaltene Konfliktpotenziale als auch über gemeinsame Grundlagen, welche die Basis für eine tragfähige Beziehung bilden. Ebenso

können die Lern- und Lehrpotenziale von Beziehungspartnern daraus abgeleitet werden. So entstehen gegenseitiges Verständnis, mehr Toleranz und ein entspanntes Zusammensein. Und nicht zuletzt geht es in diesem Seminar darum, die Hauptaufgaben in deinem jetzigen Leben aufzudecken und herauszufinden, welchen Weg dein Leben nehmen sollte, damit du nachhaltig glücklich wirst.

Voraussetzung für dieses Seminar ist der Besuch von «Intensivseminar Numerologie I».

<b>DI, 13.9.2022</b>	Paramed AG Haldenstr. 1, 6340 Baar
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke)

**Anmeldung** erforderlich  
beschränkte Teilnehmerzahl  
Forum Komplementärmedizin,  
Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Daniel Hasler von Planta**  
Numerologe, Bestsellerautor und  
dipl. Homöopath SHI/hfnh,  
Praxis für Klassische Homöopathie  
in Thuisis GR  
[www.medical-profiler.com](http://www.medical-profiler.com)



# EFT Klopfakupressur

(Emotional Freedom Techniques™)

Eine Methode mit wissenschaftlich erwiesener Wirkung

**EFT (Emotional Freedom Techniques™) ist eine einfache Selbsthilfemethode aus dem Bereich der Energiepsychologie. Sie bewirkt die Auflösung von Störungen im menschlichen Energiefluss.**

Innerhalb weniger Minuten ist es möglich, belastende Gefühle, negative Gedanken und stressbedingte körperliche Probleme zu behandeln. Die Behandlung mit EFT bewirkt mehr Balance in stressigen Alltagssituationen und Freiheit von belastenden Erinnerungen, Gedanken und Gefühlen. Bei der Arbeit mit Klienten unterstützt die Methode Deine Arbeit und Du erweiterst damit Deinen persönlichen Werkzeugkoffer. Erlebe persönliche Erfolgserlebnisse hinsichtlich der Wirkung von EFT und erfahre, wie das «EFT-Grundrezept» bei emotionalen und körperlichen Beschwerden und Stresssymptomen im Alltag erfolgreich angewendet werden kann.

## Seminarinhalte:

- Entstehungsgeschichte von EFT und EFT-Erkenntnispostulat
- EFT-Grundrezept und dessen Modifizierung
- Skalierung und Testen von Belastungen, Problemaspekte
- Spezifisches Arbeiten mit EFT, Transfer in den Alltag
- Was, wenn EFT nicht zu wirken scheint?
- EFT mit Körpersymptomen und negative Erinnerungen

<b>MI, 8.6.2022</b>	Paramed AG Haldenstr. 1, 6340 Baar
<b>FR, 18.11.2022</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	Baar: CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke) online: CHF 250.–
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Mellina Zimmermann**  
Dipl. Psychologische Beraterin,  
Accredited Certified  
EFT Master Trainerin,  
Dipl. Kinder- & Jugendcoach  
[www.mellinazimmermann.ch](http://www.mellinazimmermann.ch)

# Schmerz aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet

## Lösungsansätze und Behandlungsplan

**Schmerz kann aus diversen Gründen entstehen. Diese verschiedenen Blickwinkel wollen wir beleuchten und zeigen, wie man Lösungsansätze finden kann.**

Mit den Schlüsselpunkten und den richtigen ätherischen Ölen können wir dem Klienten eine wirkungsvolle Behandlung anbieten und ihn mit dem richtigen Werkzeug für zu Hause in seine Eigenverantwortung einbeziehen.

### Seminarinhalte:

Sie...

- wissen, was ein Schmerz ist und was zu Schmerzen führen kann
- kennen die verschiedenen Lösungsansätze und wissen, wie diese zu interpretieren sind
- erfahren die Schlüsselpunkte am Körper und können diese behandeln
- sind in der Lage, einen Behandlungsplan zu erstellen
- können dem Klienten ein «Werkzeug» für zu Hause auswählen und erklären

### Mitnehmen:

Leichte Kleidung, dünne Trainerhosen/Leggings

**FR, 10.6.2022** SAKE Bildungszentrum AG,  
Scheibenstr. 20, 3014 Bern

**MI, 2.11.2022** Paramed AG  
Haldenstr. 1, 6340 Baar

**Dauer** 1 Tag, 9–17 Uhr

**Kosten** CHF 280.–  
(inkl. Kaffeepausen und Getränke)

**Anmeldung** erforderlich  
beschränkte Teilnehmerzahl  
Forum Komplementärmedizin,  
Solothurn – Telefon 032 626 31 70



### Martina von Moos

Med. Masseurin EFA, Schmerztherapeutin nach Liebscher & Bracht, Gepr. Aromafachberaterin  
[www.natuerlich-clever.ch](http://www.natuerlich-clever.ch)

### Nicole Waldmeier

Ganzheitliche Therapeutin, Schmerztherapeutin nach Liebscher & Bracht  
[www.nicole-waldmeier.ch](http://www.nicole-waldmeier.ch)

# Säure-Basen-Haushalt

Ein physiologischer Regelkreis des Menschen

**Der Körper besteht zu ca. 60% aus Wasser. Das heisst, sehr viele Stoffwechselprozesse finden im wässrigen Milieu statt. Der Säuren-Basen-Haushalt beeinflusst dieses Milieu massgeblich.**

Die Lebensvorgänge im Körper können nur störungsfrei ablaufen, wenn das Körpermilieu konstant bleibt. Vielfältige Regel- und Kontrollmechanismen gewährleisten diese Konstanz. Der Säure-Basen-Haushalt als eines dieser Systeme wird durch Aufnahme, Abbau und Verwertung von Nahrungsmitteln stark beeinflusst, ebenso durch Bewegung, Hektik und Stress. Verschiedene Beschwerden wie z. B. Osteoporose, rheumatische Erkrankungen oder Verdauungsbeschwerden werden mit Störungen des Säure-Basen-Haushaltes in Verbindung gebracht.

Wie funktioniert der Säure-Basen-Haushalt? Welche Gewebe sind daran beteiligt? Wie können wir Einfluss nehmen? Wie messen? Welche Nahrungsmittel unterstützen? Alles Fragen, die die Referentin Ihnen in diesem Seminar gerne beantwortet.

<b>MI, 15.6.2022</b>	Hotel Sedartis Bahnhofstrasse 16, 8800 Thalwil
<b>MI, 31.8.2022</b>	Hotel Olten Bahnhofstrasse 5, 4600 Olten
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke)
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Verena Boltshauser**  
Eidg. dipl. Apothekerin,  
Vitalstoff-Expertin,  
Erwachsenenbildnerin

# Übersinnliche Naturwahrnehmungen

Sensibilisieren Sie Ihre Fähigkeiten

**Die Fähigkeit zur übersinnlichen Wahrnehmung kann auf einem eigenen, persönlichen Erkenntnisweg erreicht werden. Die Menschen sind aber zu jedem Zeitpunkt viel näher an der Wahrnehmung von Übersinnlichem, als sie es oft vermuten würden.**

Dieser Kurs will mit praktischen Übungen – vor allem in der Natur – die Möglichkeit zur Erprobung und Erweiterung der eigenen Sensibilität bezüglich des Übersinnlichen geben. Der Verlauf des Kurses orientiert sich an den Fähigkeiten der Teilnehmer/innen. Es wird Wert auf die Vermittlung einer klaren Wahrnehmungsmethodik gelegt und deren Bezug zum Anthroposophischen Erkenntnisweg aufgezeigt.

Der Kurs ist zunächst einmal voraussetzungslos und eignet sich sowohl für Menschen, die sich dem Thema der übersinnlichen Wahrnehmung sachte annähern möchten, als auch für Menschen, die bereits einen spirituellen Weg gehen und sich ihrer eigenen Wahrnehmungen unsicher sind. Ziel des Kurses ist, die Teilnehmenden auf ihrem eigenen Weg zu bestärken und auch Möglichkeiten zum eigenen Weiterforschen zu geben.

<b>FR + SA</b> <b>17./18.6.2022</b>	Altes Spital Oberer Winkel 2, 4500 Solothurn
<b>Dauer</b>	FR Abend, 19.30 – 21 Uhr SA Tag, 9.30 – 20 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 330.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke – ohne Mittag-/Abendessen)
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Frank Burdich**

Studium der Chemie und Biologie,  
seit 2011 spiritueller Forscher,  
Angewandte Geistesforschung  
Burdich

[www.angewandte-geistesforschung.de](http://www.angewandte-geistesforschung.de)

# Sehr sanfte Entspannung der Kiefermuskulatur

Durch einfache äusserliche Stimulation

**Unsere Kaumuskulatur bemerken wir als störend, wenn wir die Zähne unbewusst pressen, knirschen oder wenn es beim Beissen knackt.**

Die kinesiologische Selbsthilfemethode RESET kann über leichte äusserliche Berührungen der Muskulatur, der Kiefergelenke sowie der am Kopf verlaufenden Meridiane spürbare und sofortige Erleichterung schaffen. Dadurch entspannen sich auch Hals, Nacken und Schultern.

## Seminarinhalte:

- Zusammenhang zwischen Kaumuskulatur, Schultergürtel, Beckenregion, dem Stehen und Bewegungen
- Einfluss von Kieferfehlstellungen auf Sehen, Hören (Tinnitus) und Kopfschmerzen (Migräne)
- Stress als einer der Faktoren unserer Verspannung der Kaumuskulatur
- Die acht Berührungen zur Entspannung und Balancierung des Kiefers

RESET Behandlungen können im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden. Wir verwenden dabei keinerlei Hilfsmittel. Die Sitzungen eignen sich auch ideal als Partnerarbeit.

<b>DI, 21.6.2022</b>	Paramed AG Haldenstr. 1, 6340 Baar
<b>MO, 24.10.2022</b>	SAKE Bildungszentrum AG, Scheibenstr. 20, 3014 Bern
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 280.– (inkl. Kaffeepausen und Getränke)

**Anmeldung** erforderlich  
beschränkte Teilnehmerzahl  
Forum Komplementärmedizin,  
Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Andreas Paul Bryner**  
Edig. dipl. Komplementär Therapeut  
(Kinesiologe), Praxisinhaber,  
RESET Instructor  
[www.praxis-hologramm.ch](http://www.praxis-hologramm.ch)  
[www.hyperschall-basel.ch](http://www.hyperschall-basel.ch)

## Kurs 1

# Wenn der Körper rebelliert

## Ganzheitliche Ernährung bei Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten in der chinesischen und westlichen Ernährungslehre.

Laktoseintoleranz, Glutenunverträglichkeit und Allergien sind in aller Munde. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist zentral, um das Abwehrsystem zu stärken. Wie unterscheidet sich eine Allergie von einer Unverträglichkeit? Wie decke ich meinen Kalziumbedarf bei Milchunverträglichkeit? Wie sieht der fachgerechte Umgang mit einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) aus? Und was gibt es mit der Ernährung bei Heuschnupfen zu beachten? Diese und weitere Fragen werden in diesem Seminar beantwortet. Der Kurs

richtet sich an Therapeut/innen, Betroffene und Interessierte. Nach dem Kurs ist es Ihnen möglich, Ihre Ernährung nach den Prinzipien der ganzheitlichen Ernährungslehre einfach umzustellen und weiterzuempfehlen.

### Seminarinhalte:

- Ganzheitliche Ernährungsprinzipien bei Allergien und Unverträglichkeiten
- Unterschied zwischen Allergie und Unverträglichkeit
- Gluten-Unverträglichkeit, Laktose-Intoleranz, Fruktose-Intoleranz und Histamin-Intoleranz
- Die häufigsten Allergien und Heuschnupfen
- Viele weitere einfache Alltags Tipps

#### Kurs 1

FR, 24.6.2022 online via Zoom

#### Kurs 2

FR, 26.8.2022 online via Zoom

#### Kurs 3

DI, 15.11.2022 online via Zoom

#### Dauer

1 Tag, 9–17 Uhr

#### Kosten

CHF 250.– (pro Kurstag)  
Die Kurstage sind einzeln buchbar oder als Zyklus

#### Anmeldung

erforderlich  
beschränkte Teilnehmerzahl  
Forum Komplementärmedizin,  
Solothurn – Telefon 032 626 31 70



#### Pascale Anja Barmet

Naturärztin Chinesische Medizin,  
Dipl. Ernährungsberaterin HF,  
Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis,  
Buchautorin  
[www.praxis-barmet.ch](http://www.praxis-barmet.ch)

## Kurs 2

### Nahrung fürs Blut – Eisen, Vitamin B12, Folsäure und Co.

#### **Ganzheitliche Ernährung für genügend Blutnährstoffe in der chinesischen und westlichen Ernährungslehre.**

Eisenmangel ist ein grosses Thema. Genauso wichtig und oft im Mangel sind auch Vitamin B12 und Folsäure. Was kann ich mit der Ernährung tun, um gute Blutwerte zu erreichen und mich fit und vital zu fühlen? Wo ist Eisen, Vitamin B12 und Folsäure enthalten und trifft ein Mangel nur Vegetarier/innen? Mit welchen Nahrungsmitteln kann ich mein Blut «lebendig» halten? Das Seminar ist gespickt mit vielen einfachen, umsetzbaren Alltagstipps für Sie und Ihre Klienten. Sie lernen, Ihre Ernäh-

rung nach den Prinzipien der ganzheitlichen Ernährungslehre einfach umzustellen und weiterzuempfehlen. Sie kennen die ganzheitlichen Ernährungsempfehlungen zur Unterstützung der Blutnährstoffe.

#### **Seminarinhalte:**

- Ganzheitliche Ernährung für genügend Blutnährstoffe
- Mangelausgleich mit der richtigen Ernährung
- Eisen, Vitamin B12, Folsäure und Co.
- Was braucht es, um sich fit zu fühlen?
- Sinn und Unsinn von Supplementen
- Viele weitere einfache Alltagstipps

## Kurs 3

### Darmalarm – der Darm und seine Gesundheit

#### **Ganzheitliche Ernährung für einen gesunden und fitten Darm in der chinesischen und westlichen Ernährungslehre.**

«Gesundheit beginnt im Darm» ist ein weitverbreitetes Sprichwort. Ein kranker Darm, der meist eine gestörte Darmflora aufweist, kann wichtige Nährstoffe aus der Nahrung nicht aufnehmen. Dadurch fehlen dem Organismus auch nach Aufnahme gesunder Nahrung wichtige Vitalstoffe, wie Vitamine und Spurenelemente. Der Darm ist ein Wunderwerk der Biologie und für weit mehr zuständig als das Ausleiten und Säubern des Körpers via Stuhlgang. Direkte Zusammenhänge zwischen Darmflora und Immunsystem, Endokrinologie und Psyche sind in den letzten Jahren

wissenschaftlich klar bestätigt worden. Sie erarbeiten neue Ernährungsziele und können diese konkret umsetzen.

#### **Seminarinhalte:**

- Zusammenhänge zwischen Darm und Immunsystem
- Aufbau der Darmflora und ihre Funktionen
- Was eine gute Verdauung braucht
- Laktoseintoleranz und Glutenunverträglichkeit
- Folgen von Stress und falscher Ernährung auf den Darm, Darmkrankheiten
- Zusammenhänge zwischen Darm- und Gelenkbeschwerden sowie zwischen Gehirn und Darm

# Das glückliche Herz

Liebe – Verbundenheit – Gelassenheit

## Das Herz nimmt in vielen Weisheits-traditionen eine wichtige Stellung ein.

Als bei einer Studie über die Wirkung von Meditation und Mitgefühlspraxis Mönche an Messgeräte angeschlossen wurden, amüsier-ten sie sich sehr: Sie fanden es ausgespro-chen lustig, dass Wissenschaftler, die den Geist erforschen wollten, Elektronen an ihrem Kopf und nicht an ihrem Herzen befestigten.

Immer mehr ist jedoch der modernen Wissen-schaft bewusst, wie wichtig unser Herzzent-rum für unsere Gesundheit und unser Wohl-befinden ist. An diesem Seminar lernen Sie verschiedene Möglichkeiten, um positiv auf Ihr Herz einzuwirken und dadurch gelassener, glücklicher und gesünder leben zu können.

## Seminarinhalte:

- Die vier Herzqualitäten
- Herzratenvariabilität
- Das Herz als Entscheidungshilfe
- Viele praktische Übungen und Meditationen für ein glückliches Herz

<b>DO, 23.6.2022</b>	online via Zoom
<b>DO, 3.11.2022</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	1 Tag, 9–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 250.–
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Susan Reinert Rupp**  
Trainerin und Coach für  
Achtsamkeit und Lebensfreude,  
Betriebsökonomin FH  
[www.leuchtstern.ch](http://www.leuchtstern.ch)



# Tanz der Hormone

## Frauen im Wandel

**In den Wechseljahren tanzen die Hormone. Nach langen Jahren des Zyklus mit seinem wiederkehrenden Rhythmus können Fundamente ins Wanken kommen.**

Wir Frauen dürfen die Veränderungen annehmen, Unbekanntes entdecken, Neues bestaunen, Zweifel zulassen und Abschied nehmen. Dieser Wandlungsprozess birgt für jede Frau seine ureigensten Herausforderungen:

- Der Zyklus wird unregelmässig, die Blutung stärker – willkommen im Zwischenreich
- Neue Balance finden – Gelassenheit am Tag, Ruhe in der Nacht
- Wenn die Seele weint – von Wut, Trauer, Angst und Dunkelheit
- Wallungen – Aquaplaning auf dem Dekolleté
- Haut und Schleimhaut – vom schön sein und vom trocken sein
- Sexualität – von Lust und Unlust

Wir beleuchten diese Themen genauer und Sie erfahren, was Sie für Ihr Wohlbefinden in den (Vor-)Wechseljahren Einfaches und Natürliches tun können. Gestalten Sie den Tag mit Ihren Anliegen und Fragen mit.

**DI, 20.9.2022** online via Zoom

**MI, 19.10.2022** Hotel Olten  
Bahnhofstrasse 5, 4600 Olten

**Dauer** 1 Tag, 9–17 Uhr

**Kosten** online: CHF 250.–  
Olten: CHF 280.–  
(inkl. Kaffeepausen und Getränke)

**Anmeldung** erforderlich  
beschränkte Teilnehmerzahl  
Forum Komplementärmedizin,  
Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Barbara Bütikofer**

Craniosacral Therapeutin  
Craniosuisse, Therapeutische  
Frauenmassage, Drogistin HF  
[www.ganzheitliche-frauenheilkunde.ch](http://www.ganzheitliche-frauenheilkunde.ch)

# Das Leben bewusst gestalten

Mentales Training, Achtsamkeit & Selbstliebe

**Der Onlinekurs bietet Ihnen in drei Terminen ein bewusstes Timeout. Sie werden bei Ihren persönlichen Zielen begleitet, können mentale Arbeit nutzen, schärfen Ihre Achtsamkeit und steigern Ihre Selbstliebe.**

Hadern Sie manchmal mit Ihren Zielen? Bleiben Sie zu wenig dran? Nutzen Sie manchmal den Moment zu wenig? Achten Sie manchmal zu wenig auf sich? Dann ist der Kurs für Sie sehr geeignet. Wir arbeiten im Kurs praxisorientiert und mit einer grossen Auswahl an umsetzbaren Tools. Sie erhalten zudem ein umfangreiches Handout, welches Sie bei der erfolgreichen Umsetzung des Kursinhaltes begleiten wird. Wir werden in jedem Kursblock Zeit haben für einen strukturierten Austausch, persönliche Reflexionen und zielgerichtete Meditationen.

## 1. Kursblock: Mentaltraining

- Welche Ziele möchten Sie erreichen?
- Wie können Sie diese Ziele zielgerichteter erreichen?

## 2. Kursblock: Achtsamkeit

- Wie schaffen Sie es im Alltag noch achtsamer zu sein und daraus für sich und für Ihr Umfeld Nutzen zu ziehen?
- Diverse einfach umsetzbare Achtsamkeitstools anwenden können.

## 3. Kursblock: Selbstliebe

- Was heisst Selbstliebe für Sie persönlich und wie können Sie diese noch mehr leben?
- Wie können Sie Ihre beste Freundin/bester Freund sein?

MO, 31.10./7.11.

14.11.2022 online via Zoom

**Dauer** 3 Abende, jeweils 17.30–20 Uhr

**Kosten** CHF 250.–

**Anmeldung** erforderlich  
beschränkte Teilnehmerzahl  
Forum Komplementärmedizin,  
Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Rita Mancini**

dipl. Erwachsenenbildnerin HF,  
dipl. Mentaltrainerin ILP  
[www.rita-mancini.com](http://www.rita-mancini.com)

# Chronische Entzündungen

## Vorbeugen und behandeln

**Bei der Entstehung vieler Zivilisationserkrankungen, wie z. B. dem metabolischen Syndrom, Arteriosklerose, rheumatische Erkrankungen, etc. sind chronische Entzündungen massgeblich beteiligt.**

Die Entzündungsreaktionen können zu strukturellen Veränderungen führen und viele Beschwerden begünstigen. Dabei handelt es sich oft um stille Entzündungen, die symptomlos ablaufen und im Untergrund unsere Organe schädigen.

Sie erhalten in diesem Seminar viele wertvolle Tipps und Anregungen, wie Sie der Entstehung von chronischen Entzündungen mit Hilfe der Komplementärmedizin vorbeugen und sie behandeln können.

<b>MI, 16.11.2022</b>	online via Zoom
<b>Dauer</b>	halber Tag, 13.30–17 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 100.–
<b>Anmeldung</b>	erforderlich beschränkte Teilnehmerzahl Forum Komplementärmedizin, Solothurn – Telefon 032 626 31 70



**Tony Schläppi**  
Eidg. dipl. Drogist, Fachexperte und  
Fachreferent für Naturheilmittel

## **Forum Komplementärmedizin**

Untere Steingrubenstrasse 3

4500 Solothurn

032 626 31 70

[info@forum-cam.ch](mailto:info@forum-cam.ch)

[www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)