Marlise Schmid

BALANCE Stille und Bewegung

Als Therapeutin für Komplementärmedizin begleite ich seit Jahren Menschen ganzheitlich in unterschiedlichen Anliegen zum Thema «natürliche Gesundheit».

Tel. 055 610 37 00 | marlise.schmid@bluewin.ch | www.stille-und-bewegung.ch

Qi Gong & Tai Chi
den Körper stärken
den Geist beruhigen
die Balance finden

Die stillen Bewegungen von Qi Gong und Tai Chi schenken Ihnen einen Moment Zeit um ganz bei sich anzukommen.

Qi Gong ist die Basis und das Herz der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM und Tai Chi ist bei uns bekannt als «Meditation in Bewegung». Die Übungen fördern auf natürliche Weise die Gesundheit von Körper, Geist und Seele.

Durch die langsame, entspannte und bewusste Ausführung der Bewegungen werden Haltung, Koordination und Gleichgewicht geübt. Qi Gong führt zu einer Stärkung der Wirbelsäule, ist besonders gelenkschonend und fördert die Beweglichkeit auf allen Ebenen. Die äussere Balance wirkt sich gleichzeitig auch im Inneren des Körpers aus, in dem der Qi Fluss den Geist beruhigt, die Organfunktionen stärkt und die harmonische Zusammenarbeit aller Körpersysteme ermöglicht.

Bewegung und Atmung beeinflussen wechselseitig das körperliche Wohlbefinden, die Emotionen und Gedanken. Regelmässiges Üben führt zu einer verbesserten Wahrnehmung, zu mehr Bewusstheit und Gelassenheit. Dem «FLOW», dem Fliessen kommen wir in den chinesischen Bewegungskünsten vielfältig auf die Spur. Es ist auch eine Entdeckungsreise in Achtsamkeit mit dem Körper, ein Bewegung und Erleben.

- Laufende Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Privatlektionen, ein individuell auf Sie abgestimmtes Programm
- Spezielle themenbezogene Kurse und Workshops
- Kid's Qigong, für Kinder ab 6 Jahren

ALOHA Coaching
Visionen suchen
Antworten finden
sich selbst sein

Die Inseln Hawaii's sind bekannt für ihren ALOHA Spirit, für ihre friedliche, geerdete und liebevolle Lebensweise. So ist dieses Coaching ein herzzentriertes Coaching, das Menschen ganzheitlich und ressourcenorientiert unterstützt sich zu entwickeln, ihr ganzes Potenzial zu entfalten und liebevoll und kreativ ihre eigenen Antworten und Visionen zu finden. Der Fokus liegt dabei immer auf Themen, welche die Klientin/der Klient mitbringt und tiefer erforschen möchte.

Gerade in der heutigen Zeit, mit den hohen Ansprüchen und Herausforderungen in Berufs- und Privatleben, offeriert das ALOHA-Coaching einen kostbaren Raum der Eigenerfahrung und individuellen Entwicklung. Es ist kein therapeutisches Setting, sondern eine inspirierende Begleitung auf dem persönlichen Weg und richtet sich an Menschen, die aus eigener Kraft und Eigenverantwortung wichtige Aspekte in ihrem Leben beleuchten und weiterentwickeln möchten.

Motivation für ein Coaching kann sein:

- Visions-Suche
- Klarheit und Verstehen in anspruchsvolle Lebenssituationen bringen
- Bestmögliche Entscheidungen und Lösungen entwickeln
- Ziele kennen und erreichen
- Kreativer und lebensfreudiger werden, ein erfülltes Leben aus der Mitte
- Mehr über die Sehnsüchte der Herzstimme erfahren
- Ein tiefen «Ja» zu sich selbst und dem Leben finden
- Sich zu einem ganzheitlichen Wirken und Sein hin entwickeln

Ich unterstütze Sie dabei, Ihre eigenen Ressourcen und Wahrheiten zu erschliessen und ihr eigenes Potenzial zu entfalten. Das kann zwar herausfordernd sein, mit dabei ist aber oft auch eine Prise Humor und Leichtigkeit, denn auf Hawaii sagt man: «begegne dem Leben mit Freude und lebe es wie ein grosses Abenteuer.»

Gerne begleite ich Sie auf Ihrem Weg.

Meine Lehrer und Weiterbildungen auf Hawaii

Serge Kahili King *(Huna, Visions-Suche, DynaMind)*, Michael Mc Bride *(Somatic Energetics)*, Penny Prior *(Lomi Lomi)*, Depack Chopra *(The Soul of Leadership)*

Integrative Körperarbeit und Entspannung
Prävention – Therapie – Lebensqualität
für Erwachsene, Jugendliche und Kinder

Akupressur TCM und Qi Flow Massage

Durch ein sanftes Lösen der Akupunkturpunkte mit dem Finger wird die blockierte Energie im Körper wieder in Fluss gebracht. Dadurch lösen sich Anspannungen, Verspannungen und Schonhaltungen von innen heraus, so dass eine Neuordnung möglich wird. Sie fühlen sich zentriert und geerdet, das Energiesystem wird gestärkt und die Selbstregulationskräfte aktiviert.

Körperliche Schmerzen können viele Ursachen haben. Sowohl äussere Einflüsse als auch innere Disharmonie und Stress, können gemäss Traditioneller Chinesischer Medizin TCM die Auslöser für ein blockiertes Körpersystem sein. Manchmal lohnt es sich die alltäglichen Gewohnheiten betreffend Haltung, Atmung, Ernährung und Bewegung genauer anzuschauen, um die ungesunden Muster zu erkennen.

Gerne helfe ich Ihnen, neue gesunde Wege zu finden.

EMR geprüft / Krankenkassen und SUVA anerkannt

Mitglied

- EMR Schweiz. Erfahrungsmedizinisches Register für Komplementärmedizin www.emr.ch
- SGQT, Schweiz. Fachverband für Qi Gong & Tai Chi Lehrer www.sgqt.ch

marlise.schmid@bluewin.ch
www.stille-und-bewegung.ch

Marlise Schmid 8867 Niederurnen
Bahnhofstrasse 18 055 610 37 00