

AUSGABE  
**März/April**  
**2026**

**Stefan Zogg**  
Praxis für Lebensqualität

**Kontaktdaten:**

Telefon: 076 567 36 38

eMail: [praxis@stefan-zogg.ch](mailto:praxis@stefan-zogg.ch)

Web: [www.stefan-zogg.ch](http://www.stefan-zogg.ch)



## Allgemeines

...und schon haben wir die Uhren wieder auf Sommerzeit umgestellt. Die Abende sind wieder länger hell. Nur die Temperaturen und das Wetter hat den Wechsel noch nicht mitbekommen. Aber ich bin mir sicher, der Frühling wird kommen und danach bestimmt auch der Sommer. Es wird also Zeit sich körperlich fit und schmerzfrei zu machen, damit wir das schöne und warme Wetter bald uneingeschränkt nutzen können.

## Atmung/Atem-Schulung

Im Bereich der Atmung gewinnen wir zunehmend mehr wertvolle Erfahrungen durch die Arbeit mit unseren Kunden. Diese Erkenntnisse bestätigen unser Wissen aus der Ausbildung und erweitern gleichzeitig die Erfahrungen aus unseren eigenen Tests.

Zusätzlich konnten wir das Thema Atmung und deren Tragweite an einem 3-teiligen Kurs bei eb-Seetal anbieten. Die Besucher\*innen, von diesem vollbesetzten Kurs, waren sehr interessiert. Selbst Teilnehmer\*innen aus medizinischen Berufen (Zahnbereich, Pflegeberufe, Notfallambulanz) waren begeistert und erfuhren Neues oder konnten vieles bestätigen.

Im Oktober 2026 wird dieser Kurs, zusammen mit Erwachsenenbildung Seetal (eb-seetal) wieder stattfinden. Also bitte weitersagen und anmelden!

Was unsere Aus- und Weiterbildung betrifft, wir bleiben für euch am Ball und das gleich mit 2 Weiterbildungen im Mai und Juni.

## Neuronale Bewegung

Im Januar konnten wir das letzte Modul der Ausbildung als Neuroathletik-Trainer abschliessen. Danach begann das grosse Lernen für die Prüfung. – Es hat sich gelohnt. Am 24. Februar erreichte uns die sehr erfreuliche Nachricht, dass Peggy und ich die Prüfung als Neuroathletik-Trainer bestanden haben.

Der Titel allein hilft zwar nicht besser zu arbeiten, aber er vermittelt Sicherheit und bestätigt, dass wir in den letzten 18 Monaten viel gelernt haben und dieses auch umsetzen können.

Es macht ausserordentlich viel Spass euch mit diesen Methoden zu unterstützen und euren Zielen näher zu bringen.

## Bewegungstraining

Fast schon ein bisschen Tradition ist bei uns das Bewegungstraining im Frühling und im Herbst. Dieses Jahr beginnen wir am 28. April mit 8 Kursstunden, jeweils am Dienstagvormittag von 9-10 Uhr. Bei Interesse werde ich zusätzlich einen Kurs am Abend von 19-20 Uhr durchführen.

Meldet euch so bald wie möglich per Telefon, Mail oder WhatsApp an. Mehr Infos findet Ihr auf meiner Webseite.

## Schmerztherapie und Hypnose

Die Schmerztherapie wie auch die Hypnose sind selbstverständlich und unverändert Themen in meinen Behandlungen.

Der Mensch ist ein Gesamtsystem und so soll er auch betrachtet und behandelt werden. Aus diesem Grund gibt es für uns nicht nur ein Muskel, ein Nerv, oder ein Knie etc. Wir verfolgen einen, auf unserem Wissen basierten, ganzheitlichen Ansatz.

Weitere Informationen zu den Themen in diesem Newsletter, findest du auf unserer Web-Seite.

[Zu der Web-Seite:](#)

