AUSGABE
Juni/Juli 2026

Stefan Zogg
Praxis für Lebensqualität

Kontaktdaten:
Telefon: 076 567 36 38
eMail: praxis@stefan-zogg.ch
Web: www.stefan-zogg.ch

Allgemeines
Es ist Sommer. Das siehst du nicht nur im Kalender, sondern spürst es in erster Linie an den hohen Temperaturen der letzten Wochen. Was du tun kannst, um mit den Sommertemperaturen besser umgehen zu können, erfährst du, unter anderem in diesem Newsletter.

Bewegungstraining
Die aktuellen Bewegungskurse gehen diese Woche in die letzte Runde. Füsse, Knie, Hüfte, Becken, Wirbelsäule, Schultern, Arme, Hände und Nacken haben wir schon hinter uns und ziemlich intensiv durchbewegt und gelockert. Was jetzt noch ansteht sind Kiefer, Augen und Zwerchfell. Drei Muskelpartien der Superlative! Nämlich der stärkste, der schnellste und der wichtigste Muskel, die aber gleichzeitig die wohl am wenigsten beachteten Muskeln sind. Ist das nicht erstaunlich?!
Hast du auch Lust dich mal wieder von Kopf bis Fuss zu bewegen? Dann melde dich jetzt schon für die Herbstkurse an. Jeweils am Dienstag oder am Donnerstag, von 9-10 Uhr oder von 19-20 Uhr.
Die Kurse finden in keinen Gruppen von 2 bis max. 5 Personen statt.
Bis Ende Juli profitierst du von einem 10%-Frühbucher-Rabatt! Weitere Infos auf meiner Web-Seite.
Ich freue mich auf deine Anmeldung!

Ferienzeit
Die Ferienzeit steht vor der Tür. Schmerzen, Verspannungen, Ängste, Blockaden, oder schlicht das fehlende Wohlbefinden kennt keine Ferien. Im Gegenteil, sehr oft machen sich diese "Quälgeister" genau in dieser Zeit bemerkbar.
Die gute Nachricht: Peggy und ich sind auch in dieser Zeit für dich da und unterstützen dich auf deinem Weg zu mehr Lebensqualität.

Kurse und Seminare
Neben den oben erwähnten Bewegungskursen stehen in der zweiten Jahreshälfte 3 weitere Anlässe auf unserem Programm:

- Im appenzellischen **Resort Hotel Hofweissbad** führen Peggy und ich, vom **14. bis 16. August** das Seminar "*Atmung und Bewegung*" durch. Neben dem Einblick, in Theorie und Praxis, der Atmung, ist der Aufenthalt im Hofweissbad ein Erlebnis. Es erwartet dich ein Wellness-Angebot, eine bezaubernde Umgebung und ein kulinarisches Verwöhnprogramm. – Weitere Infos und Anmeldung bitte direkt im Resort Hofweissbad, über diesen Link: https://www.hofweissbad.ch/packages/A4126
- Am **20. August**, findet beim Kneipp-Verein Seetal, von 19-21 Uhr, unser **Vortrag** zum Thema "*Atmung*" statt. Bei Interesse melde dich doch bitte via Mail bei Frau Madlen Rehm (madlenrehm@gmail.com).
- Jeweils montags, **12., 19. und 26. Oktober**, von 19 bis 20:30 Uhr findet, zusammen mit der Erwachsenenbildung EB-Seetal, unser **3-teiliger Infoabend** "*Tragweite des Atmens*" statt. Theorie und Praxis ergänzen sich hier zu einem abgerundeten Bild zur natürlichen Atmung und wie du dein Wohlbefinden, deine Gesundheit, sowie deine mentale als auch körperliche Leistungsfähigkeit auf ganz natürliche Weise steigern und vor allem mit Eigenverantwortung vorantreiben kannst.
  Link: https://www.eb-seetal.ch/index.php/kurse/koerper-geist-seele/life-balance?start=20

...unser Tipp bei hohen Temperaturen
Was wir bei hohen Temperaturen empfehlen, ist ruhige, natürliche Atmung. Setze dich bequem und ruhig hin und atme entspannt durch die Nase in den Bauch. Lass die Atmung natürlich fliessen und schau deinem Atmen nur zu. Denke dabei an etwas Schönes, Kühles und Angenehmes. Dann sind die hohen Temperaturen leichter auszuhalten als in Stress und Hektik.

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

Zu der Web-Seite: