AUSGABE
August/September 2026

Stefan Zogg
Praxis für Lebensqualität

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

Allgemeines
Was für ein heisser und trockener und Sommer! ...und dann ist es plötzlich September und damit, zumindest aus meteorologischer Sicht, Herbst. Die Temperaturen werden wieder kühler, das Wetter abwechslungsreicher und die Tage kürzer. Jetzt kommt die Zeit, in der wir uns selber wieder etwas besser spüren und was dich dabei unterstützen kann, findest du in diesem Newsletter.

Bewegungstraining
In der 4. Septemberwoche beginnen die neuen Kurse mit dem Bewegungstraining. Diese Trainings sind nicht einfach so Kurse wie du sie vielerorts ausgeschrieben findest. Es geht um Gelenke, Muskeln, Faszien und Nerven, und um deren Bewegung, Dehnung und Entspannung. Was sie besonders macht, ist die Individualität der Übungen, die du nur in kleinen Gruppen von maximal 5 Personen erleben kannst. Dein ganzer Körper wird durchbewegt und gefordert sein. Was so intensiv klingt, ist für dich absolut machbar. Alles ist auf deine Möglichkeiten abgestimmt ganz unabhängig von Fitnessgrad, Beweglichkeit und Alter. Und genau das ist der Grund, weshalb du dich jetzt anmelden solltest. Tu dir was Gutes! Ruf mich einfach an! Ich freu mich auf dich.

Atemschulung
Nur weil wir es überall, jederzeit, uneingeschränkt und kostenlos tun können, ist noch kein Beleg dafür, dass wir es **richtig** tun! Die Rede ist vom Atmen. Wofür es aber einen Beleg gibt, ist der Einfluss der Atmung auf unseren Organismus hat. Jede einzelne Zelle in deinem Körper, und davon haben wir sehr viele (ca. 35 Billionen), muss optimal versorgt werden, ansonsten kann sie nicht funktionieren oder stirbt gar ab. Eine Tatsache, die uns dazu bringen sollte auf eine optimale, gesunde und natürliche Atmung zu achten. Insbesondere in unserer hektischen, stressigen Zeit, wo wir uns von Wochenende zu Wochenende retten.
Auch sehr zu empfehlen für Kinder, Jugendliche und Sportler!
Komm zu uns in die Atemschulung. Wir bringen dich auf ein anderes Level. Oder besuch uns beim nachfolgend beschriebenen Atemseminar.

Kurse und Seminare
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 und körperliche Leistungsfähigkeit auf ganz natürliche Weise steigern und, vor allem mit Eigenverantwortung, vorantreiben kannst.
Melde dich direkt über den nachfolgenden Link bei "eb-Seetal" an und sichere dir deinen Platz.
Link: https://www.eb-seetal.ch/index.php/kurse/koerper-geist-seele/life-balance?start=20

Meditation in der Gruppe
Einmal im Monat, von Februar bis November, treffen wir uns zur Meditation. Entspannung und Wohlbefinden stehen hier im Vordergrund. Du darfst einfach loslassen und geniessen. Es ist eine Stunde die du dem Alltag entfliehen kannst. Mit meiner Begleitung kannst du dich entspannen, erholen und die meditative Freiheit geniessen. Du kannst jederzeit einsteigen oder ganz unverbindlich mal vorbeikommen und reinschnuppern. Es braucht auch keinerlei Vorkenntnisse oder Fähigkeiten. Melde dich bei mir.

Schmerztherapie
Schmerz ist nichts, was erduldet werden muss und hat einen Grund. Schmerz ist aber auch die Sprache unseres Körpers und heisst nichts anderes als "Schau mal hin". Deshalb hör auf deinen Körper und komm bei mir vorbei. Wir schauen hin und können was tun!

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

Zu der Web-Seite: