



Praxis & Ausbildung

Rita Schulthess

Businesspark

Zelgliweg 3

4452 Itingen

TELEFON:

079 209 35 22

WEBSITE:

www.ritaschulthess.ch

E-MAIL:

kontakt@ritaschulthess.ch



MIT MEINEM WISSEN UND MEINER
ERFAHRUNG ERHALTEN SIE IN MEINER
PRAXIS UNTERSTÜTZUNG:

• BEI SCHMERZEN UND STRESS

• IN KRISEN UND KONFLIKTEN

• AB 55+ BIS 80+ BEWEGLICH UND
VITAL BLEIBEN

Personaltraining Liebscher & Bracht.

Personaltraining Faszien nach

Dr. Robert Schleip.

10 x 1 Std. Kontrolltermin monatlich.

Psychotherapeutisch fundierte

Kurzzeitberatung bei Krisen und

Konflikten. 10 Sitzungen.

• MEDITATION & BEWEGUNG
STÄRKEN GEIST & KÖRPER

Privatunterricht Meditation & Bewegung.

**Selbsterfahrungsjahr Meditation &
Bewegung.**

**Ausbildung M & B GAMKE® Lehrer-In.
Informationen auf Anfrage oder während
des Selbsterfahrungsjahres M & B.**

MEDITATION & BEWEGUNG

GEIST & KÖRPER STÄRKEN.

AM 31. JULI 2022 STARTET DAS
SELBSTERFAHRUNGSJAHR MEDITATION & BEWEGUNG.
12 X 1 SONNTAG IM MONAT.
BESUCHE EINZELNER SONNTAGE SIND MÖGLICH.
WENN SIE NACH DIESEM JAHR VON MEDITATION &
BEWEGUNG ÜBERZEUGT SIND, KÖNNEN SIE AB 2023
DIE 2-JÄHRIGE AUSBILDUNG ZUR/M
M & B GAMKE® LEHRER-IN ABSOLVIEREN.

Vielen gilt Meditation immer noch der Esoterik zugehörig. Doch die Hirnforschung sieht das heute ganz anders. Studien von Dr. Ulrich Ott zeigen auf, dass während einer Meditation verschiedene Hirnareale aktiviert werden. Diese sind unter anderem für Aufmerksamkeit und Körperempfindungen zuständig. Nach längerem Meditieren sei sogar zu beobachten, dass diese Areale größer werden. Gemäss Prof. G. Schnack soll Meditation in der Antistresswirkung dem Ausdauertraining überlegen sein.

„Meditation ist quasi die Zahnseide der psychischen Hygiene, dass sich nichts festsetzt, was später Ärger macht. Kombiniert mit Bewegungstherapie und bei langfristiger Anwendung, ist das eine A und O Kombination für Gesundheit und Wohlbefinden, Beweglichkeit und Vitalität im Leben.

Probieren Sie es aus. Dafür gibt es dieses Selbsterfahrungsjahr. Vielleicht entwickelt sich daraus später eine berufliche Karriere als M & B GAMKE® Lehrerin, Lehrer für Sie. Wenn nicht, haben Sie auf jeden Fall für sich persönlich eine optimale Methode erlernt.

Fragen, Infos und Anmeldung: 079 209 35 22 oder Email.
Kurskosten Fr. 180.— pro Sonntag. Das ABO für alle 12 Sonntage reduziert den Preis auf Fr. 150.— pro Sonntag. Teilnehmer-Innenzahl begrenzt.

Ich bin Rita Schulthess und **führe seit 1988 eine eigene Praxis**. Seit 1991 meditiere ich regelmässig und die Hürden der täglichen Praxis sind mir bestens bekannt. Während eines 3-jährigen Retreats in der Einsamkeit des Onsernonetals, widmete ich mich intensiv dem Meditieren. Diese Zeit brachte mir viele Kenntnisse und Einsichten. Ich absolviere aktuell **Certificate of Advanced Studies CAS Personal Health Coach med. Universität Basel**. Weitere, wesentliche Ausbildungen: Bewegungstherapeutin Liebscher & Bracht, Faszientrainerin nach Dr. Robert Schleip, Akupunkt-Massage nach Penzel und Faszienmassage, Diplomspsychotherapeutin (Charta anerkannt), Diplomcoach IC®.