



2020

***Angebote
Kurse***



Herzlich Willkommen

Was es auch ist, was mich im Moment beschäftigt
- meine Gesundheit, meine Zukunft, meine Gefühle..

Ein Arzt, Therapeut oder ein guter Freund kann ein
guter Weg-Bereiter oder Weg-Begleiter sein.

Gehen muss ich den Weg immer selber.

Das schöne, daran: ich kann jederzeit neu entscheiden
wie ich ihn gehe: Lustlos mit Hadern und Klagen
oder Lustvoll mit viel Freude und Zuversicht!



Just do it!
Ich freue mich auf Sie!

Herzlichst,
Ihr Stefan Zäch

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Stefan Zäch'. The signature is stylized and fluid.

Inhalt

Angebote

- 4** Integrative Kinesiologie
- 6** 3DP Stressmanagement
- 8** 3DP Sozialkompetenz
- 10** Lebensqualität messen und verbessern

Kurse

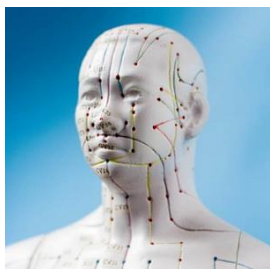
- 11** Touch For Health (TFH I bis IV)
- 15** Klopfakupressur Grundkurs (EFT)
- 16** Frei von Allergien mit Klopfakupressur
- 19** Tai Chi (Taijiquan)
- 20** Gesundheits-Qigong

Informationen

- 22** Stefan Zäch – zu meiner Person
- 24** Anfahrt / Kontakt

25 Alles auf einen Blick

Integrative Kinesiologie



Integrative Kinesiologie IKAMED ist eine Synthese aus Inhalten der überlieferten östlichen Heilkunst (Meridian-System, Psychologie der fünf chinesischen Elemente), der westlichen Wissenschaften (Akupressur, Chiropraktik, Ernährungs-Lehre und

Bewegungs-Lehre) und der humanistischen Psychologie (gesprächs-therapeutischer Ansatz nach Rogers).

In der Regel werden vorerst 3 – 5 Sitzungen à 60 Minuten im Abstand von 1 Woche bis 1 Monat besucht. Aufgrund der gewonnen Einsichten und Erfahrungen kann je nach Bedarf gemeinsam eine Fortsetzung geplant und durchgeführt werden.

Integrative Kinesiologie unterstützt Sie professionell:

Körperlich

- bei körperlichen Beschwerden wie Schmerzen, Haltungproblemen, Kopfweh und Allergien
- bei Stresssymptomen, Überforderung, Schlafstörungen, Burnout
- beim Ändern von Gewohnheiten wie Rauchen, Essen, Gewicht etc.

Emotional

- während und nach schwierigen Lebenssituationen
- wenn Sie sich blockiert fühlen in bestimmten Situationen
- in Ihrer Rolle in Familie und Partnerschaft
- um das Selbstwertgefühl zu stärken
- bei Phobien, Ängsten und Stress

Mental

- um Muster zu erkennen und zu verändern
- um gute Vorsätze wirklich umzusetzen
- um stressfreier zu lernen und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern
- beim positiven Denken
- um Ziele zu setzen und zu verwirklichen

Arbeitsweise

Mit verschiedenen kinesiologischen Techniken werden grundlegende Veränderungen in drei Schritten erreicht:

1. Erkennen des eigentlichen Problems
2. Sich für ein neues Ziel entscheiden.
3. Motivation zur Veränderung auf allen Ebenen schaffen.

Dazu arbeite ich auch gerne zur Ergänzung mit Bachblüten und Schüssler-Salzen.

Zielgruppe

IKAMED - Kinesiologie eignet sich für alle Altersgruppen, vom Kleinkind bis zum Senioren.

Kleingedrucktes Kinesiologie

Sitzungsdauer und -Preis

Eine Sitzung dauert ca. 60 bis 75 Minuten und kostet Fr. 120.-. Ich bin von den meisten Krankenkassen anerkannt (ASCA Reg.Nr. F719249, Methode 199, EMR Reg.Nr. J812277, Methode 100). Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse, wie weit die Kosten im Rahmen einer Zusatzversicherung übernommen werden.

Wie viele Sitzungen sind notwendig?

Kinesiologie ist eine Methode, die sehr schnell wirkt. Generell mache ich die Erfahrung, dass nach vier bis sechs Sitzungen erste Verbesserungen spürbar sind. Je komplexer die Themen sind und je länger diese bereits bestehen, umso länger braucht in der Regel der Heilungsprozess (4 bis 15 Sitzungen). Einige Klienten bevorzugen eine kurze, intensive Behandlung (z.B. wöchentliche Sitzungen) andere besuchen über einen längeren Zeitraum in grösseren Abständen (z.B. monatlich).

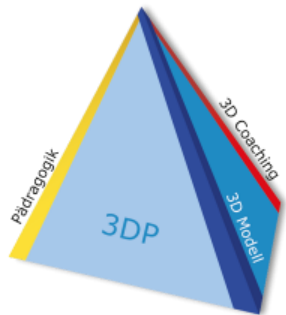
3DP Stressmanagement

Praktisch

Unser Alltag stellt uns immer wieder vor neue Aufgaben und Herausforderungen. Unsere Herangehensweisen an die Lösungen sind geprägt von unseren Verhaltensmustern. Verstehen wir unsere Verhaltensmuster, so können wir eine Handlungsstrategie gegen den aufkommenden Stress entwickeln.

Erfahren und erleben Sie Ihre Verhaltensmuster und erkennen Sie Ihre Stressfallen.

Entwickeln Sie Ihre Handlungsstrategie für stressfreie Lösungen in Ihrem Leben.



Ihr Nutzen – warum Sie teilnehmen sollten

- Sie haben Ihre eigenen Verhaltensmuster erfahren und neue Handlungsstrategien erlernt.
- Sie haben erfahren, welche Dynamiken in Ihren Handlungsweisen aus den verschiedenen Verhaltensmustern entstehen und wie dadurch Stress entsteht.
- Sie haben erlebt, wie Sie Stresssituationen mit Hilfe der Arbeit an den Verhaltensmustern auflösen können.
- Sie haben durch eigenes Üben erfahren, was Selbstführung bedeutet.
- Sie haben das Führungsdreieck kennengelernt und wissen, wie Sie es für sich gezielt und wirksam einsetzen können, um Stress zu vermeiden.
- Sie haben verstanden, wie sich Ihre Verhaltensmuster / Stressmuster auf Ihre Kommunikation auswirken.
- Sie haben die Verankerung des Gelernten bestmöglich vorbereitet, so dass Ihr Transfer in den Alltag gelingen kann.

Inhalte

In diesem zweitägigen Profi-Coaching lernen Sie Ihre Verhaltensmuster kennen und verstehen.



Die Stressfaktoren aus Ihrem Verhaltensmuster werden für Sie sichtbar und greifbar.

Sie entwickeln und erleben neue Handlungsstrategien für Ihre stressfreie Handlungskompetenz:

- IST-Analyse der eigenen Verhaltensmuster
- Verhaltensmuster als Stresslieferant
- Bewältigungsstrategien
- Möglichkeiten des Selbstmanagements und der eigenen Handlungsregulation
- Kompetenzen in der Eigenführung
- Das Führungsdreieck
- Transfer und Integration in den Alltag

Transfer in den Alltag

- Selbst-Coaching • Stressprävention • Arbeitsverhalten • Lernverhalten

Dauer: 2 Tage, 9:00-17:00 Uhr

Kursdaten: Sa./So. 18./19. April 2020

Kurskosten: CHF 360.– (inkl. Kursunterlagen)

Weitere Daten, Kursorte und weiterführende Kurse wie Sozialkompetenz, Konfliktmanagement und Führungskompetenz entnehmen Sie bitte der Webpage der 3DP-Coaching & Training AG. Weitere Informationen zur Beratung von Unternehmen finden sie auf der Website der PM-Managementberatung AG, für die ich freiberuflich tätig bin.

3DP Sozial-Kompetenz

Unser Alltag wird beeinflusst durch die Wirkung unserer eigenen Verhaltensmuster auf das Umfeld und durch die Wirkung des Umfeldes auf uns selbst.

Auch unsere Kommunikation ist im Wesentlichen durch unsere Verhaltensmuster geprägt und oft Ursprung von Missverständnissen.

Im 3DP-Coaching werden Verhaltensmuster und ihre Auswirkungen aufgedeckt, erklärt und erkannt. Dieses Hintergrundwissen sensibilisiert Menschen für die eigene Persönlichkeit, wie auch für die Vorgänge im eigenen Umfeld. Sie bauen Bewertungen und hinderliche Barrieren ab. Sie werden fähig trotz der Unterschiede wertschätzend mit anderen umzugehen. Auf dieser Grundlage ist ein konstruktives und wirkungsvolles Miteinander möglich.

Inhalte

In diesen 3 Coaching-Tagen lernen Sie sich und Ihr Verhalten in den unterschiedlichsten Situationen kennen und verstehen. Die zwischenmenschlichen Wirkungen werden für Sie greifbar. Sie können die eigenen sowie die Reaktionen Ihres Umfeldes besser nachvollziehen. Durch dieses Wissen und Erfahren können Sie Ihr Tun und Handeln im beruflichen wie privaten Alltag in Zukunft aktiv und positiv beeinflussen.

- Einführung in das 3DP-Coaching-Konzept
- Die 3DP Verhaltensmuster und ihre Wirkung
- Das 3DP Entwicklungsdreieck
- IST-Analyse des eigenen Handlungsdiagramms
- Erkennen der eigenen Bewältigungsstrategien und Entwicklung von neuen Handlungsstrategien
- Kommunikation und Kommunikationsfallen
- Konfliktprävention
- Selbstmanagement und Selbstwirksamkeit
- Transfer / Integration in den Alltag / Evaluation

Ziele

Sie erfahren Ihre eigenen Verhaltensmuster und lernen, die Verhaltensmuster von anderen Menschen zu erkennen.

Sie erleben und lernen mit Hilfe der Arbeit an Verhaltensmustern, Gruppendynamiken und Konflikte in Gruppen zu verstehen und zu beeinflussen.

Sie kennen das 3DP Dreieck und wissen, wie Sie es für sich gezielt und wirksam einsetzen.

Sie verstehen den Zusammenhang von Verhaltensmustern und Kommunikation, kennen Ihre eigenen Kommunikationsfallen und können konstruktiv und produktiv damit umgehen.

Sie bereiten die Verankerung des Gelernten vor und stellen so sicher, dass der Transfer in den Alltag gelingt.

Transfer in den Alltag

- Selbst-Coaching
- Zusammenleben mit Menschen
- Arbeitsverhalten
- Teamverhalten
- Lernverhalten
- Selbstwirksamkeit
- Selbstmanagement
- Konfliktprävention
- Kommunikation



Teilnehmerkreis

Unternehmer, Selbständige, Führungskräfte, Teammitglieder, Mitarbeiter, Personalentwickler, Coach, Trainer.

Kursorte, Daten und weitere Informationen unter:

www.3dp-coaching.ch

www.pm-managementberatung.ch

Lsi4you – verbessern Sie ihre Lebenszufriedenheit

LSi4you ist eine runde Sache für alle, die neugierig auf Lebensrad - LSI (Lebenszufriedenheit) sich selbst sind. LSi4you erfasst mit einem Fragebogen Ihre Zufriedenheit in 10 wichtigen Bereichen Ihres Lebens.



So geht's:

Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit für sich!
Auf www.lsi4you.ch finden Sie mehr Informationen und den Zugang zur LSI-Analyse
Geben Sie dort den Zugangs-Code ein: CH-46-63-70.
Beantworten Sie die Fragen zu ihren Erfahrungen in verschiedenen Lebensbereichen.
Ihre Analyse wird dann von Lsi4you erstellt.

Sie haben danach die Möglichkeit, Ihre Analyse in einem persönlichen Beratungsgespräch bei uns im Institut auszuwerten. Die Bezahlung (CHF 165.-, Analyse & LSI-Coaching) erfolgt nach der Vereinbarung des Termins für das Auswertegespräch per Rechnung. Ich freue mich auf Sie!

Touch For Health

(TFH, Gesund durch berühren)

Die kinesiologische Hausapotheke für jeden Haushalt.

Die Methode

Verschiedene Berührungstechniken bauen Stress ab und gleichen den Energiehaushalt des Körpers aus. Mit Hilfe einfacher Muskeltests können Informationen über den Energiehaushalt im Körper gewonnen werden.



Touch for Health fördert Freude und Abwehrkraft.

Kurse TFH I bis IV

Die vier aufeinander aufbauenden Kurse erweitern sukzessive die Möglichkeiten Blockaden aufzuspüren und auszugleichen.

Aus dem Inhalt:

TFH I Die 14 wichtigsten Muskeln und Balance-techniken

TFH II Die fünf chinesischen Elemente • Balancen mit Farben • Schmerzabbau • Stärkung der Muskulatur von Rücken- und Schulterpartie

TFH III Zielbalance • Tibetanische Acht

TFH IV TFH-Synthese • Emotionen-Balance

Der Abschluss dieser Module ist oftmals Voraussetzung für mehrjährige Kinesiologie-Ausbildungen.

Kurs TFH I

Ziel des Kurses ist das Erlernen des kinesiologischen Muskeltests für die wichtigsten 14 Muskeln und einfacher Balancierungs-Methoden nach Dr. John F. Thie. (z.B. Stressabbau, Narben entstören, Wirkung der Lebensmittel)

Dauer: 2 Tage
Sa. 9:00 bis 17:00 Uhr
So. 9:00 bis 17:00 Uhr

Kursdaten: 21./22. März 2020

Kurskosten: CHF 360.- (inkl. Kursunterlagen)
Paare CHF 650.-
Wiederholende CHF 180.-

Der Kurs schliesst mit einem Zertifikat des International Kinesiology College IKC ab.



Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Touch for Health wird von einzelnen Krankenkassen unterstützt.

TFH II: 02./03. Mai 2020
TFH III: 05./06. September 2020
TFH IV: 24./25. Oktober 2020

Wissenswertes

Touch for Health (TFH) ist eine Methode, mit deren Hilfe blockierte Muskel-Energiekreisläufe ausgeglichen werden können. Mit manuellen Muskeltestes können Muskelschwächen und Energieblockaden entdeckt und durch einfache Techniken korrigiert werden. Ziel dabei ist, **Selbstregulationskräfte des Körpers zu aktivieren** und kleine Unausgewogenheiten in den Körper-Energieflüssen zu harmonisieren. Mit dieser Methode kann **jeder selbst mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen.**

TFH ist Ende der sechziger Jahre von dem kalifornischen Chiropraktiker Dr. John Thie aus der Applied Kinesiology entwickelt worden und wurde Anfang der siebziger Jahre erstmals von ihm gelehrt, mit dem Ziel, dem Laien eine **Methode zur Erhaltung des Wohlbefindens** und zur Gesundheitsvorsorge an die Hand zu geben.

Dem Therapeuten vermittelt TFH das Basiswissen der Applied Kinesiology. TFH ist das inzwischen **bewährteste und weltweit am meisten verbreitete System der Kinesiologie.** Es ist leicht erlernbar.

Klopfakupressur ***(EFT, Emotional Freedom Technique)***

Die Methode



Klopfakupressur hilft oft gerade da, wo nichts anderes hilft.

Erlernen Sie diese geniale und dennoch einfache Methode, um akute belastende Situationen sofort entscheidend zu verbessern oder körperliche Leiden zu mildern!

Das eigene Erleben dieser fantastischen Methode lässt erahnen, wie viel Entwicklungs-Möglichkeiten uns Menschen tatsächlich zur Verfügung stehen.

Wer die Klopfakupressur regelmäßig anwendet, kann selbst daran arbeiten, sich von unzähligen Blockaden zu befreien, die aus Erinnerungen, Zurückweisungen, Schuldgefühlen, negativen Erlebnissen, aus Trauer und Ungerechtigkeiten herrühren. Aber auch körperliche Gesundheit kann mit Hilfe Klopfen durch Eigenanwendungen unterstützt werden. Zum Beispiel frei von Allergien werden.

Die Klopfakupressur ermöglicht die schnelle Befreiung von emotionalen und physischen Schmerzen häufig innerhalb einer oder weniger Sitzungen, oftmals sogar nach Minuten. Diese Methode kann jeder Interessierte rasch erlernen und sogleich anwenden.

Sie ist besonders auch hilfreich in Situationen, wo Sie nichts anderes als Ihre Hände zur Verfügung haben.

Einführungskurs Klopfakupressur

Abbau von

- Akuten und latenten Ängsten
- Phobien und sonstigem Stress

Stärkung von

- Selbstvertrauen und Selbstwert



Sie lernen die bewährte Meridian-Klopftechnik kennen um sie bei sich selbst oder bei ihren Liebsten anzuwenden.

Datum: Sa. 14. November 2020
9:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: CHF 180.-

Vorkenntnisse sind keine notwendig.

Kurs „Frei von Allergie mit Klopfakupressur



Beschwerden lindern und dauerhaft loswerden.

Der Kurs ist speziell so terminiert, dass Sie für die kommende Pollensaison bestens gerüstet sind.

Aber auch für die Behandlung aller anderen Allergien ist dieser Kurs geeignet.

Es wird speziell auf das Immunsystem und auslösende Faktoren eingegangen. Denn Autoimmun- oder Sensitivitätsreaktionen sind Auslöser von Allergien. Schritt für Schritt lernen Sie allergiefrei zu werden.

Datum Sa. 8. Februar 2020
 9:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: CHF 180.-
 (Für Besucher eines Einführungskurses halber Preis)

Vorkenntnisse sind keine notwendig.

Wissenswertes

Die Ergebnisse der Klopfakupressur sind normalerweise von Dauer. Die Ursache der Störung ist nicht wichtig - es reicht, sie das Problem benennen zu können. Die Behandlung dauert maximal 50 Minuten, manchmal sehr viel weniger. Sie ist eine psychologische Version der Akupunktur – ohne Nadeln. Eine spezielle Sequenz von Energiepunkten wird mit den Fingerspitzen abgeklopft, während der Klient sich auf sein "Problem" einstimmt, sodass ein meridianes Gleichgewicht wieder hergestellt wird.

Jeder kann diese Methode lernen und an anderen und sich selbst ausführen. Sie gehört in die psychologische Hausapotheke für alle. Daher ist das Verfahren nicht geschützt oder durch Lizenzen verteuert.

Taiji



Bleibe Gesund und tanke Energie durch Training von Körper und Geist mit Hilfe von Elementen aus der uralten asiatischen sanften und langsamen Kampfkunst Taiji in Verbindung mit Qi-gong.

Atemführung mit den Leitbahnen und der Ying-Yang-Theorie aus der chinesischen Medizin. Förderung der Funktionen des Zentralen Nervensystems. Für jedes Alter geeignet!

- Training der Aufmerksamkeit und Konzentration
- Stressabbau
- Finden der inneren Mitte
- Neue Energie tanken
- Gymnastik
- Verbesserung der allgemeinen Gesundheit

Schnupperstunde gratis!

Bequeme Kleidung, Socken oder Turnschuhe. Bei schönem und warmem Wetter üben wir draussen an der Sitter.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Teils Krankenkassen zahlen bis zu 50% der Kurskosten!

Fragen Sie Ihre Krankenkasse!

Winter

Abendkurs Mittwochs, 19.00 bis 20.00 Uhr
Start: 15. Januar 2020

Morgenkurs Donnerstags, 8.00 bis 9.00 Uhr
Start: 16. Januar 2020

Kosten: CHF 245.- (10 Lektionen)

Frühling

Abendkurs Mittwochs, 19.00 bis 20.00 Uhr
Start: 22. April 2020

Morgenkurs Donnerstags, 8.00 bis 9.00 Uhr
Start: 23. April 2020

Kosten: CHF 245.- (10 Lektionen)

Spätsommer

Abendkurs Mittwochs, 19.00 bis 20.00 Uhr
Start: 19. August 2020

Morgenkurs Donnerstags, 8.00 bis 9.00 Uhr
Start: 20. August 2020

Kosten: CHF 145.- (6 Lektionen)

Herbst

Abendkurs Mittwochs, 19.00 bis 20.00 Uhr
Start: 21. Oktober 2020

Morgenkurs Donnerstags, 8.00 bis 9.00 Uhr
Start: 22. Oktober 2020

Kosten: CHF 225.- (9 Lektionen)

Auf Anfrage: Chinesische Teekultur

Herstellung, Zubereitung und Trinkkultur der verschiedenen chinesischen Teesorten.

Gesundheits-Qigong

Was bewirkt Gesundheits-Qigong?



- Training der Aufmerksamkeit und Konzentration
- Stressabbau
- Finden der inneren Mitte
- Neue Energie tanken
- Gymnastik
- Verbesserung der allgemeinen Gesundheit

Seit Beginn unseres neuen Jahrtausends werden unter der Leitung des Chinesischen Gesundheits-Qigong Verbandes Qigong-Gesundheitsübungen, basierend auf dem bewährten, traditionellen Qigong, neu zusammengestellt und verfeinert.

Zur Entwicklung des neuen Gesundheits-Qigong treffen sich Hunderte von Qigong-Meistern und Schulen regelmäßig, um die Inhalte der traditionellen Qigong-Übungssysteme in wissenschaftlicher Weise an unterschiedlichen Universitäten des ganzen Landes zu untersuchen und eine neue gemeinsame Basis der Qigong-Schulung zu formen.

Offiziell geförderte Institutionen in Zusammenarbeit mit Vertretern der Traditionellen Chinesischen Medizin, der modernen westlichen Medizin, der Psychologie und der Sportmedizin erforschen die gesundheitlichen Wirkungen der einzelnen Übungen.

Die Forschungsergebnisse haben dazu geführt, dass nach wissenschaftlichen Maßstäben die Übungen des Gesundheits-Qigong nachweislich einen fördernden Einfluss auf unseren Bewegungsapparat, unser Herz-Kreislauf-System, unser Immunsystem und auf unsere Psyche haben. Die Formen des Gesundheits-Qigong sind durch die unterschiedlichen Inhalte, die bemerkenswerte Wirkung und die eleganten, leicht erlernbaren Bewegungsabläufe sehr beliebt.

Winter

Abendkurs Mittwochs, 20.00 bis 21.00 Uhr
Start: 15. Januar 2020

Morgenkurs Freitags, 8.00 bis 9.00 Uhr
Start: 17. Januar 2020

Kosten: CHF 245.- (10 Lektionen)

Frühling

Abendkurs Mittwochs, 20.00 bis 21.00 Uhr
Start: 20. April 2020

Morgenkurs Freitags, 8.00 bis 9.00 Uhr
Start: 22. April 2020

Kosten: CHF 245.- (10 Lektionen)

Spätsommer

Abendkurs Mittwochs, 20.00 bis 21.00 Uhr
Start: 19. August 2020

Morgenkurs Freitags, 8.00 bis 9.00 Uhr
Start: 21. August 2020

Kosten: CHF 145.- (6 Lektionen)

Herbst

Abendkurs Mittwochs,
20.00 bis 21.00 Uhr
Start: 21. Okt. 2020

Morgenkurs Freitags,
8.00 bis 9.00 Uhr
Start: 23. Okt. 2020

Kosten: CHF 225.-
(9 Lektionen)



Neu auch in Oberriet

Abendkurs immer montags, 19.00 bis 19.00 Uhr
Daten gemäss Website

Stefan Zäch

Zu meiner Person

Ich bin von Krankenkassen anerkannter Dipl. Kinesiologe IKAMED und wende neben anderen Techniken auch Touch For Health als Basis meiner Arbeit in meiner Praxis erfolgreich an. Ich bin ausgebildeter Touch For Health Instructor des International Kinesiology College IKC.



Für ein breites, stabiles Fundament habe ich ausserdem Ausbildungen in Psychotherapie (HP), Coaching und Tai Chi absolviert. Die Tätigkeit als Wirtschafts-Ingenieur in Unternehmens-Führung hat mir das notwendige Rüstzeug für die Arbeit im Kader und Geschäfts-Umfeld verliehen.

Die konsequente Weiterbildung hat mich vor kurzem zum Dipl. 3DP-Coach geführt, wo ich nun im natürlichen Lernraum der Natur auch die Entwicklung von Gruppen tatkräftig unterstützen kann.

Als neueste Ausbildung habe ich die dreijährige Ausbildung zum Qigong-Therapeuten DAN DAO TCM® abgeschlossen. Mit dieser einzigartigen Methode nach Jahrhunderte alten Tradition ist es mir möglich in der Kinesiologie und im Qigong-Unterricht noch zielgerichteter auf Ihre Wünsche und Themen einzugehen; seien sie körperlicher, emotionaler oder geistiger Natur, denn die Methode betrachtet den Menschen ganzheitlich.

Mein Credo

Heute sind die Anforderungen der Gesellschaft und der Arbeit derart groß, dass meist keine Zeit für eine **angemessene Erholung** bleibt. Die Folge davon ist beispielsweise, dass sich Körper und Geist mit vielfältigen Symptomen oder Reaktionen mitteilen.

Diese mentalen Schwierigkeiten oder körperlichen Beschwerden können auch als **Signale** gewertet werden. Sie können wichtige Hinweise sein, die tiefer liegende **Ursache** zu finden.

Der Mensch, der auf einem starken **Selbstwert**, dem **Selbstvertrauen**, dem Urvertrauen sowie **innerer Stärke** aufbauen kann, ist in der Lage auch schwierige Situationen oder Themen zu lösen.

Wie jeder, der eine Prüfung geschrieben hat, weiß dass er vor allem dadurch dazu in der Lage ist, weil er Wissen und Können vermittelt bekam und sich dieses auch zu eigen gemacht hat. Wie jeder Sportler weiss, ist **regelmäßiges Training** für den **Erfolg** von grundlegender Bedeutung.

Entdecken Sie die **Kraft in sich**.

Herzlichst,
Ihr Stefan Zäch

Anfahrt

Sie finden mich in der Gemeinschaftspraxis wohlosi, direkt neben Dr. Vinzent.

Per Bahn / zu Fuss

ca. 10 Gehminuten vom Bahnhof der Appenzeller-Bahn:

In nördlicher Richtung bis zur Hauptgasse gehen dann nach links, ca. 7 Minuten alles geradeaus bis zum Wegweiser „Gewerbegebiet Rüti“.

Dort nach rechts, etwas links halten.

Das Gewerbehaus Rüti ist am Ende der Rütistrasse auf der rechten Seite.

Mit dem Auto

ca. 20 Minuten von Herisau oder von St.Gallen

Von Herisau oder St.Gallen in die Rütistrasse einbiegen.

Dann aufwärts in einem „U“ um zwei Gebäude herumfahren (2x rechts).

Das „Gewerbehaus Rüti“ ist am Ende der Rütistrasse auf der rechten Seite.

Es hat genügend Parkplätze vor dem Haus.

Kontakt

Atrivida Stefan Zäch

Rütistrasse 6

9050 Appenzell

071 780 19 20

079 706 03 83

www.atrivida.ch

stefan.zaech@atrivida.ch

Wollen Sie per elektronischem Newsletter auf dem Laufenden gehalten werden, senden Sie mir eine Email auf stefan.zaech@atrivida.ch

Alles auf einen Blick

3DP-Seminare

<i>Nr.</i>	<i>Bezeichnung</i>	<i>Dauer</i>	<i>Startdatum</i>
2051	3DP Stressmanagement	2 Tage	Sa, 18.04.20

Kurse Tai Chi (Taijiquan)

2000	Taiji Abend	10x	Mi, 15.01.20
2001	Taiji Morgen	10x	Do, 16.01.20
2002	Taiji Abend	10x	Mi, 22.04.20
2003	Taiji Morgen	10x	Do, 23.04.20
2004	Taiji Abend	6x	Mi, 19.08.20
2005	Taiji Morgen	6x	Do, 20.08.20
2006	Taiji Abend	8x	Mi, 21.10.20
2007	Taiji Morgen	8x	Do, 22.10.20

Kurse Gesundheits-Qigong

2091	Qigong Oberriet	10x	Mo, 13.01.20
2030	Qigong Abend	10x	Mi, 15.01.20
2031	Qigong Morgen	10x	Fr, 17.01.20
2092	Qigong Oberriet	10x	Mo, 20.04.20
2032	Qigong Abend	10x	Mi, 22.04.20
2033	Qigong Morgen	10x	Fr, 24.04.20
2093	Qigong Oberriet	6x	Mo, 17.08.20
2034	Qigong Abend	6x	Mi, 19.08.20
2035	Qigong Morgen	6x	Fr, 21.08.20
2094	Qigong Oberriet	9x	Mo, 19.10.20
2036	Qigong Abend	9x	Mi, 21.10.20
2037	Qigong Morgen	9x	Fr, 23.10.20

Kurse Klopfakupressur (EFT)

2010	EFT Allergie	1 Tag	Sa, 08.02.20
2011	EFT Grundkurs	1 Tag	Sa, 14.11.20

Kurse Touch for Health (TFH)

2021	TFH 1	2 Tage	Sa, 21.03.20
2022	TFH 2	2 Tage	Sa, 02.05.20
2023	TFH 3	2 Tage	Sa, 05.09.20
2024	TFH 4	2 Tage	Sa, 24.10.20



Stefan Zäch
Rütistrasse 6
9050 Appenzell
071 780 19 20
079 706 03 83

www.atrivida.ch
stefan.zaech@ativida.ch