

Begleitung auf Deinem Weg



Kursreihe

# Alltagshelfer

**Kursort:** Praxis Prana-Balance, Stationsstr. 12, 8492 Wila  
**Zeiten:** 09.15 bis 17.15 Uhr (Mittag 75 Min.)  
**Art:** Aktiver, kinästhetischer Unterricht  
**Fragen & Anmeldung:** siehe Fusszeile

Unser absoluter Herzenswunsch ist, Dir zu zeigen, wie Du Dir selber helfen und Dich und Deine Liebsten unterstützen kannst. In diesen Kursen vermitteln wir nützliche Dinge, die dich in Deinem Alltag unterstützen. Dabei sind die Kurse in sich abgeschlossen, so dass du je nach Interesse Kurse belegen kannst.

## Hilf Dir selbst - mit dem Gesetz der Resonanz Sa. 25. Februar 2023

Positives Denken kann und kennt jeder. Doch die Herausforderung stellt sich in der **täglichen Anwendung**. Wir vermitteln Dir die **Grundsätze, des Gesetzes der Resonanz**. Dabei zeigen wir Dir, wo, wie und wann auch Du dieses Gesetz nutzen kannst, mittels alltäglicher Beispiele und Übungen.

Voraussetzung: Interesse

Kosten: Fr. 150.00 inkl. Übungsmanual

## Hilf Dir selbst - mit dem Muskeltest Sa. 25. März 2023

Lerne die Grundlagen des Muskeltestens und seine Vorzüge kennen und für Dich und Andere anwenden. Gewinne viel Sicherheit im eigenen Umgang und Du erhältst viele Möglichkeiten wie Du im Alltag den Muskeltest anwenden kannst.

Voraussetzung: Interesse

Kosten: Fr. 150.00 inkl. Übungsmanual

## Hilf Dir selbst - mit Klopfen Sa. 15. April 2023

Lerne die Grundlagen der Klopftechnik und ihre vielfältigen Möglichkeiten um Stress zu reduzieren, Schmerzen zu lindern und Muster neu zu programmieren.

Voraussetzung: Interesse

Kosten: Fr. 150.00 inkl. Übungsmanual

## Hilf Dir - zu einem gesunden Selbstwert Sa. 3. Juni 2023

Entdecke die Ursachen Deiner Selbstzweifel und lerne sie loszulassen um Deinen Selbstwert in alltäglichen Situationen achtsam zu fördern. Lerne Deine wahre Grösse kennen, sie zu lieben und zu leben.

Voraussetzung: Interesse

Kosten: Fr. 150.00 inkl. Übungsmanual

## Hilf Dir selbst - mit Touch for Health Sa. 24. Juni 2023

Lerne die Grundlagen der bekannten Technik „Touch for Health“ (Gesund durch Berühren) kennen und in Deinen Alltag integrieren. Du lernst einfache und effektive Möglichkeiten um mentale, emotionale und körperliche Blockaden zu balancieren.

Voraussetzung: Interesse

Kosten: Fr. 150.00 inkl. Übungsmanual



Nicole Tittmann  
Komplementärtherapeutin

☎ +41 78 649 79 79

@ info@prana-balance.ch

🌐 [www.prana-balance.ch](http://www.prana-balance.ch)

Alexandra Iseli  
Komplementärtherapeutin / TfH Instruktörin

☎ +41 76 723 16 65

@ info@kinetouch.ch

🌐 [www.kinetouch.ch](http://www.kinetouch.ch)



### Hilf Dir selbst - Raus aus Erwartungen

Sa. 28. Oktober 2023

Lerne verschiedene Ebenen von Erwartungen erkennen, sie zu klären und sie loszulassen. Häufig sind sie Auslöser von Erschöpfung, Unzufriedenheit oder Aggressionen und einem geringen Selbstwert. Befreie Dich aus den Fesseln der Erwartungen und gewinne dadurch neue Lebensqualität.

Voraussetzung: Interesse

Kosten: Fr. 150.00 inkl. Übungsmanual

### Hilf Dir selbst - mit Pendeln

Sa. 25. November 2023

Das Pendeln ist beinahe so alt wie die Menschheit. Es mag esoterisch und mystisch wirken, dabei ist es so natürlich und bodenständig wie der Muskeltest. Im Alltag ist es jedoch ein wertvolles Hilfsmittel und ein wundervoller Ratgeber.

Voraussetzung: Interesse

Kosten: Fr. 150.00 inkl. Übungsmanual

### Kurse mit Kursleiter Christian J. Blanck (weitere Infos im Kursbeschrieb auf unseren Websites)

#### Die „12-Farben-Filter-HeilApotheke©“

Sa. 21. Januar 2023

Lerne Mithilfe des 12-Farben-Filters die Heilenergie im ganzen Körper zu aktivieren. Du lernst die Anwendung an Dir selbst, einem Partner (Tieren oder auch Pflanzen) bei körperlichen sowie Gemüts- themen. Ausserdem Abhandlungen über die 12 Farben, Gold, die Symbolik der Farben-Filter sowie die 9 Ebenen der Heilung. Exkurs über die Aura, Lebensenergie, Heilenergie, die Kraft der Absicht. Selbst- Energie-Tests, sich energetisch zentrieren, erden, reinigen und aufladen u.v.m.

Trainings-12-Farben-Filter vorhanden. Filter können auch erworben werden.

Voraussetzung: Interesse

Kosten: Fr. 160.00 (inkl. Kursmanual)

#### „Waldbaden“ mit GEH- und BAUM-Qi Gong

Sa. 9. September 2023

Waldbaden (Shinrin Yoku = Baden im Wald oder Waldtherapie) wird seit den 1980er Jahren in Japan erforscht und bezeichnet das bewusste Erleben der Natur mit allen Sinnen, häufig in Kombination mit Entspannungsübungen. Nach einem Fragebogen gehen wir durch den Wald und spielen Geh-Qi-Gong. Die „Baum-Vision“ beinhaltet Themen wie: Herzzentrierung, die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen, Energien abschütteln, Erd-Energien aufladen, Entspannungsübungen, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, sich stimmig und energetisch im Alltag abgrenzen u.v.m.

Voraussetzung: Interesse

Kosten: Fr. 160.00, Kinder bis 16 J. frei

#### Z:E:L:A - Harmonie-Selbst-Fürsorge©

Sa. 9. Dezember 2023

Das Einlegen von Mini-Pausen während des Alltags - gerade wenn man viel zu tun hat und bei Stress - ist eine uralte und kostenlose Wundergewohnheit der Selbst-Fürsorge. Die Methode Z:E:L:A-Harmonie Selbst-Fürsorge© basiert auf den 4 Prinzipien: Z:entrieren - E:erden - L:assen - A:usstrahlen. Themen wie verbinden mit der Kraft-Quelle, Aura mit Körper zentrieren, Erdung-Verwurzelung, Aufladung, Toxische Verbindungen harmonisieren, emotionalen Stress loslassen, Räume energetisch harmonisieren oder Wasser-Veredelung begleiten uns.

Voraussetzung: Interesse

Kosten: Fr. 160.00 (inkl. Kursmanual)

**Kursleitung:** Christian J. Blanck, geb. 1958, leitet Kurse und Ausbildungen seit 1982 in D / CH / Fr / Süd-Tirol in Körper-Energie- und Entspannungsarbeit, DaoYin-Qi-Gong-Lehrer, Kinesiologe



Nicole Tittmann  
Komplementärtherapeutin

📞 +41 78 649 79 79

@ info@prana-balance.ch

🌐 [www.prana-balance.ch](http://www.prana-balance.ch)

Alexandra Iseli  
Komplementärtherapeutin / TfH Instruktoren

📞 +41 76 723 16 65

@ info@kinetouch.ch

🌐 [www.kinetouch.ch](http://www.kinetouch.ch)

