



**„Muskel-  
test“**  
richtig  
anwenden

**Wann:** Samstag, 20. Juni 2026  
09.15 bis 17.15 Uhr (75 Min. Mittag)

**Wo:** Prana-Balance, Stationsstr. 12,  
8492 Wila, PP beim Bahnhof

**Wer:** Alle Neugierigen und jene, die  
bewusst durch s'Leben möchten.

**Was:** Aktiver und abwechslungsreicher  
Unterricht mit viel Fachwissen.

**Hilf Dir selbst - mit dem Muskeltest**

Lerne die Grundlagen des Muskeltestens und seine Vorzüge kennen und für Dich und andere anwenden.

Gewinne Sicherheit im eigenen Umgang und Du erhältst viele Möglichkeiten wie Du im Alltag den Muskeltest anwenden kannst. Du bekommst viele Ideen zur Selbsthilfe und dem Testen. Ausserdem zeige ich Dir Tools wie das **Pendel** und den **Tensor**.

Mein Herzenswunsch ist, Dir zu zeigen, wie Du Dir selber helfen und Dich und Deine Liebsten unterstützen kannst.

Ich freue mich auf Deine **Anmeldung** bis spätestens eine Woche vor dem Kurs.

Kosten: Fr. 150.00 inkl. Übungsmanual

Kursreihe

# \* Alltagshelfer \*



## „Muskel- test“ richtig anwenden

**Wann:** Samstag, 20. Juni 2026  
09.15 bis 17.15 Uhr (75 Min. Mittag)

**Wo:** Prana-Balance, Stationsstr. 12,  
8492 Wila, PP beim Bahnhof

**Wer:** Alle Neugierigen und jene, die  
bewusst durch s'Leben möchten.

**Was:** Aktiver und abwechslungsreicher  
Unterricht mit viel Fachwissen.

### Hilf Dir selbst - mit dem Muskeltest

Lerne die Grundlagen des Muskeltestens und seine Vorzüge kennen und für Dich und andere anwenden.

Gewinne Sicherheit im eigenen Umgang und Du erhältst viele Möglichkeiten wie Du im Alltag den Muskeltest anwenden kannst. Du bekommst viele Ideen zur Selbsthilfe und dem Testen. Ausserdem zeige ich Dir Tools wie das **Pendel** und den **Tensor**.

Mein Herzenswunsch ist, Dir zu zeigen, wie Du Dir selber helfen und Dich und Deine Liebsten unterstützen kannst.

Ich freue mich auf Deine **Anmeldung** bis spätestens eine Woche vor dem Kurs.

Kosten: Fr. 150.00 inkl. Übungsmanual



**Nicole Tittmann**  
Komplementärtherapeutin  
Soma-Praktikerin  
Mediale-Praktikerin  
Stationsstr. 12, 8492 Wila

Infos und Anmeldung:  
☎ +41 78 649 79 79  
✉ [info@prana-balance.ch](mailto:info@prana-balance.ch)  
🌐 [www.prana-balance.ch](http://www.prana-balance.ch)

Wenn Trauma  
durch Generationen geht,  
kann Heilung  
das auch...

„Klopfe  
Dich frei“  
richtig  
anwenden

**Wann:** Samstag, 31. Januar 2026 oder  
Samstag, 29. August 2026  
09.15 bis 17.15 Uhr (75 Min. Mittag)

**Wo:** Prana-Balance, Stationsstr. 12,  
8492 Wila, PP beim Bahnhof

**Wer:** Alle Neugierigen und jene, die  
bewusst durch s'Leben möchten.

**Was:** Aktiver und abwechslungsreicher  
Unterricht mit viel Fachwissen.

### Hilf Dir selbst - mit Klopfen

Lerne die Grundlagen der systemischen Klopf-  
technik und ihre vielfältigen Möglichkeiten um  
Stress zu reduzieren, Schmerzen zu lindern  
und Muster neu zu programmieren.

Du lernst den resignierenden Anteil und den  
Schutzanteil kennen, welche oft eine Verän-  
derung verhindern. Wir richten unseren Fokus  
auf das systemische Klopfen, wobei wir den  
Aspekt von mehreren Generationen mitbehand-  
eln und die übergeordnete Emotion finden.

Mein Herzenswunsch ist, Dir zu zeigen, wie Du  
Dir selber helfen und Dich und Deine Liebsten  
unterstützen kannst.

Ich freue mich auf Deine **Anmeldung** bis  
spätestens eine Woche vor dem Kurs.

Kosten: Fr. 150.00 inkl. Übungsmanual



Wenn Trauma  
durch Generationen geht,  
kann Heilung  
das auch...

„Klopfe  
Dich frei“  
richtig  
anwenden

**Wann:** Samstag, 31. Januar 2026 oder  
Samstag, 29. August 2026  
09.15 bis 17.15 Uhr (75 Min. Mittag)

**Wo:** Prana-Balance, Stationsstr. 12,  
8492 Wila, PP beim Bahnhof

**Wer:** Alle Neugierigen und jene, die  
bewusst durch s'Leben möchten.

**Was:** Aktiver und abwechslungsreicher  
Unterricht mit viel Fachwissen.

### Hilf Dir selbst - mit Klopfen

Lerne die Grundlagen der systemischen Klopf-technik und ihre vielfältigen Möglichkeiten um Stress zu reduzieren, Schmerzen zu lindern und Muster neu zu programmieren.

Du lernst den resignierenden Anteil und den Schutzanteil kennen, welche oft eine Veränderung verhindern. Wir richten unseren Fokus auf das systemische Klopfen, wobei wir den Aspekt von mehreren Generationen mitbehandeln und die übergeordnete Emotion finden.

Mein Herzenswunsch ist, Dir zu zeigen, wie Du Dir selber helfen und Dich und Deine Liebsten unterstützen kannst.

Ich freue mich auf Deine **Anmeldung** bis spätestens eine Woche vor dem Kurs.

Kosten: Fr. 150.00 inkl. Übungsmanual

Kursreihe

# \* Alltagshelfer \*

Du bist die einzige  
Person, der Du  
gefallen musst...

## „Gesunder Selbstwert,, verstehen & leben

**Wann:** Datum offen

09.15 bis 17.15 Uhr (75 Min. Mittag)

**Wo:** Prana-Balance, Stationsstr. 12,  
8492 Wila, PP beim Bahnhof

**Wer:** Alle Neugierigen und jene, die  
bewusst durch s'Leben möchten.

**Was:** Aktiver und abwechslungsreicher  
Unterricht mit viel Fachwissen.

### Hilf Dir selbst - mit einem gesunden Selbstwert

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. Praktische Übungen und Ideen begleiten Dich.

Mein Herzenswunsch ist, Dir zu zeigen, wie Du Dir selber helfen und Dich und Deine Liebsten unterstützen kannst.

Ich freue mich auf Deine **Anmeldung** bis spätestens eine Woche vor dem Kurs.

Kosten: Fr. 150.00 inkl. Übungsmanual



**Nicole Tittmann**  
Komplementärtherapeutin  
Soma-Praktikerin  
Mediale-Praktikerin  
Stationsstr. 12, 8492 Wila

Infos und Anmeldung:  
+41 78 649 79 79  
@ [info@prana-balance.ch](mailto:info@prana-balance.ch)  
🌐 [www.prana-balance.ch](http://www.prana-balance.ch)



Kursreihe

# \* Alltagshelfer \*

Du bist die einzige  
Person, der Du  
gefallen musst...

## „Gesunder Selbstwert,, verstehen & leben

- Wann:** Datum offen  
09.15 bis 17.15 Uhr (75 Min. Mittag)
- Wo:** Prana-Balance, Stationsstr. 12,  
8492 Wila, PP beim Bahnhof
- Wer:** Alle Neugierigen und jene, die  
bewusst durch s'Leben möchten.
- Was:** Aktiver und abwechslungsreicher  
Unterricht mit viel Fachwissen.

### Hilf Dir selbst - mit einem gesunden Selbstwert

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. Praktische Übungen und Ideen begleiten Dich.

Mein Herzenswunsch ist, Dir zu zeigen, wie Du Dir selber helfen und Dich und Deine Liebsten unterstützen kannst.

Ich freue mich auf Deine **Anmeldung** bis spätestens eine Woche vor dem Kurs.

Kosten: Fr. 150.00 inkl. Übungsmanual



**Nicole Tittmann**  
Komplementärtherapeutin  
Soma-Praktikerin  
Mediale-Praktikerin  
Stationsstr. 12, 8492 Wila

Infos und Anmeldung:  
+41 78 649 79 79  
@ [info@prana-balance.ch](mailto:info@prana-balance.ch)  
🌐 [www.prana-balance.ch](http://www.prana-balance.ch)

Kursreihe

# \*Alltagshelfer\*

Wenn wir dem  
Inneren Kind in uns  
Raum geben - kommen  
wir in Berührung  
mit uns selbst...

## „Inneres Kind,, Heilung & innerer Frieden

**Wann:** Samstag, 7. März 2026 oder  
Samstag, 19. September 2026  
09.15 bis 17.15 Uhr (75 Min. Mittag)

**Wo:** Prana-Balance, Stationsstr. 12,  
8492 Wila, PP beim Bahnhof

**Wer:** Alle Neugierigen und jene, die  
bewusst durch s'Leben möchten.

**Was:** Aktiver und abwechslungsreicher  
Unterricht mit viel Fachwissen.

### Hilf Dir selbst - mit dem Inneren Kind

Dieser Workshop ist perfekt geeignet, wenn Du:  
Dich geliebter & willkommener auf der Welt  
fühlen willst; Dich persönlich weiterentwickeln  
möchtest & glücklich sein willst; in Deinem  
Leben immer wieder denselben Schmerz  
durchlebst; alte Verletzungen & Muster lösen  
möchtest; innerer Frieden mit deiner Vergan-  
genheit schliessen möchtest.

Alle Menschen haben Innere Kinder - diese  
sind darauf angewiesen von uns gesehen,  
geliebt und verstanden zu werden.

Ich freue mich auf Deine **Anmeldung** bis  
spätestens eine Woche vor dem Kurs.

Kosten: Fr. 150.00 inkl. Übungsmanual



**Nicole Tittmann**  
Komplementärtherapeutin  
Soma-Praktikerin  
Mediale-Praktikerin  
Stationsstr. 12, 8492 Wila

Infos und Anmeldung:  
☎ +41 78 649 79 79  
@ [info@prana-balance.ch](mailto:info@prana-balance.ch)  
🌐 [www.prana-balance.ch](http://www.prana-balance.ch)

Kursreihe

# \*Alltagshelfer\*

Wenn wir dem  
Inneren Kind in uns  
Raum geben - kommen  
wir in Berührung  
mit uns selbst...

## „Inneres Kind,, Heilung & innerer Frieden

**Wann:** Samstag, 7. März 2026 oder  
Samstag, 19. September 2026  
09.15 bis 17.15 Uhr (75 Min. Mittag)

**Wo:** Prana-Balance, Stationsstr. 12,  
8492 Wila, PP beim Bahnhof

**Wer:** Alle Neugierigen und jene, die  
bewusst durch s'Leben möchten.

**Was:** Aktiver und abwechslungsreicher  
Unterricht mit viel Fachwissen.

### Hilf Dir selbst - mit dem Inneren Kind

Dieser Workshop ist perfekt geeignet, wenn Du:  
Dich geliebter & willkommener auf der Welt  
fühlen willst; Dich persönlich weiterentwickeln  
möchtest & glücklich sein willst; in Deinem  
Leben immer wieder denselben Schmerz  
durchlebst; alte Verletzungen & Muster lösen  
möchtest; innerer Frieden mit deiner Vergan-  
genheit schliessen möchtest.

Alle Menschen haben Innere Kinder - diese  
sind darauf angewiesen von uns gesehen,  
geliebt und verstanden zu werden.

Ich freue mich auf Deine **Anmeldung** bis  
spätestens eine Woche vor dem Kurs.

Kosten: Fr. 150.00 inkl. Übungsmanual



**Nicole Tittmann**  
Komplementärtherapeutin  
Soma-Praktikerin  
Mediale-Praktikerin  
Stationsstr. 12, 8492 Wila

Infos und Anmeldung:  
☎ +41 78 649 79 79  
@ [info@prana-balance.ch](mailto:info@prana-balance.ch)  
🌐 [www.prana-balance.ch](http://www.prana-balance.ch)



# ABC

Kursreihe

## \* Alltagshelfer \*

„Das Wertvollste  
im Leben ist  
das Bewusstsein“

„ABC des  
Bewusst-  
seins,,  
Infos & Tools  
fürs Leben

### Hilf Dir selbst - mit dem ABC des Bewusstseins

Lerne die grosse Vielfalt des Bewusstseins kennen. Von „A“ wie Aufmerksamkeit, „B“ wie Bewusstseinsskala, „C“ wie Chakra, „D“ wie Doppel-Spalt-Experiment oder Drama-Dreieck, „W“ wie Wasser oder „Z“ wie Zeitlinie und vieles mehr.

Mit diesem Wissen gehen neue Felder auf und Du wirst bewusster durch den Tag gehen und einige Aha's erleben. Tolle praktische Tools für das Leben begleiten uns.

Ich freue mich auf Deine **Anmeldung** bis spätestens eine Woche vor dem Kurs.

Kosten: Fr. 150.00 inkl. Übungsmanual

**Wann:** Samstag, 11. April 2026 oder  
Samstag, 7. November 2026  
09.15 bis 17.15 Uhr (75 Min. Mittag)

**Wo:** Prana-Balance, Stationsstr. 12,  
8492 Wila, PP beim Bahnhof

**Wer:** Alle Neugierigen und jene, die  
bewusst durch s'Leben möchten.

**Was:** Aktiver und abwechslungsreicher  
Unterricht mit viel Fachwissen.



**Nicole Tittmann**  
Komplementärtherapeutin  
Soma-Praktikerin  
Mediale-Praktikerin  
Stationsstr. 12, 8492 Wila

Infos und Anmeldung:  
☎ +41 78 649 79 79  
✉ [info@prana-balance.ch](mailto:info@prana-balance.ch)  
🌐 [www.prana-balance.ch](http://www.prana-balance.ch)

# ABC

Kursreihe

## \* Alltagshelfer \*

„Das Wertvollste  
im Leben ist  
das Bewusstsein“

„ABC des  
Bewusst-  
seins,,  
Infos & Tools  
fürs Leben

### Hilf Dir selbst - mit dem ABC des Bewusstseins

Lerne die grosse Vielfalt des Bewusstseins kennen. Von „A“ wie Aufmerksamkeit, „B“ wie Bewusstseinsskala, „C“ wie Chakra, „D“ wie Doppel-Spalt-Experiment oder Drama-Dreieck, „W“ wie Wasser oder „Z“ wie Zeitlinie und vieles mehr.

Mit diesem Wissen gehen neue Felder auf und Du wirst bewusster durch den Tag gehen und einige Aha's erleben. Tolle praktische Tools für das Leben begleiten uns.

Ich freue mich auf Deine **Anmeldung** bis spätestens eine Woche vor dem Kurs.

Kosten: Fr. 150.00 inkl. Übungsmanual

**Wann:** Samstag, 11. April 2026 oder  
Samstag, 7. November 2026  
09.15 bis 17.15 Uhr (75 Min. Mittag)

**Wo:** Prana-Balance, Stationsstr. 12,  
8492 Wila, PP beim Bahnhof

**Wer:** Alle Neugierigen und jene, die  
bewusst durch s'Leben möchten.

**Was:** Aktiver und abwechslungsreicher  
Unterricht mit viel Fachwissen.



**Nicole Tittmann**  
Komplementärtherapeutin  
Soma-Praktikerin  
Mediale-Praktikerin  
Stationsstr. 12, 8492 Wila

Infos und Anmeldung:  
☎ +41 78 649 79 79  
✉ [info@prana-balance.ch](mailto:info@prana-balance.ch)  
🌐 [www.prana-balance.ch](http://www.prana-balance.ch)