

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
@ www.prana-balance.ch

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
@ www.prana-balance.ch

Kursreihe

Alltagshelfer

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 Klopftechnik 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



Nicole Tittmann

Komplementärtherapeutin
Soma-Praktikerin
Mediale-Praktikerin
Stationsstr. 12, 8492 Wila

Infos und Anmeldung:
+41 78 649 79 79
@ info@prana-balance.ch
@ www.prana-balance.ch

Kursreihe

Alltagshelfer

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 Klopftechnik 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



Nicole Tittmann

Komplementärtherapeutin
Soma-Praktikerin
Mediale-Praktikerin
Stationsstr. 12, 8492 Wila

Infos und Anmeldung:
+41 78 649 79 79
@ info@prana-balance.ch
@ 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

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

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
@ 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
@ www.prana-balance.ch

ABC

Kursreihe

Alltagshelfer

„Das Wertvollste
im Leben ist
das Bewusstsein“

„ABC des Bewusst- seins,,

Infos & Tools
fürs Leben

- 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.

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



Nicole Tittmann

Komplementärtherapeutin
Soma-Praktikerin
Mediale-Praktikerin
Stationsstr. 12, 8492 Wila

Infos und Anmeldung:
+41 78 649 79 79
@ info@prana-balance.ch
@ www.prana-balance.ch

ABC

Kursreihe

Alltagshelfer

„Das Wertvollste
im Leben ist
das Bewusstsein“

„ABC des Bewusst- seins,,

Infos & Tools
fürs Leben

- 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.

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



Nicole Tittmann

Komplementärtherapeutin
Soma-Praktikerin
Mediale-Praktikerin
Stationsstr. 12, 8492 Wila

Infos und Anmeldung:
+41 78 649 79 79
@ info@prana-balance.ch
@ www.prana-balance.ch