

Mit Hypnose den Weg zum Unterbewusstsein finden

pd Durch die Hypnose kann der Weg zum Unterbewusstsein geöffnet werden und aus wertvollen Ressourcen (Kraftreserven) geschöpft werden, die dabei helfen, positive Veränderungen herbeizuführen. Hypnose kann die Lösung bei diversen Blockaden sein wie zum Beispiel: Ängsten (Phobien), Süchten, Burn-out, depressiven Verstimmungen, Schlaflosigkeit, Lernschwierigkeiten, Stress, Angst vorm Zahnarzt, Geburtshilfe etc. Hypnose ist ein tranceähnlicher Zustand, den wir auch im Alltag erleben können. Zum Beispiel wenn wir fokussiert auf eine bestimmte Sache sind wie Autofahren, vertieft in ein gutes Buch sind oder unseren Gedanken nachhängen.



Während der Trance steht der Klient in ständigem Kontakt zu seinem Therapeuten und ist fähig zu sprechen. Nach Beendigung der Sitzung ist das volle Erinnerungsvermögen vorhanden. Niemand kann die eigene Biografie ungeschehen machen. Jedoch sind wir nicht verpflichtet, störende und blockierende Elementen

te unserer Lebensgeschichte einfach hinzunehmen. Jede positive Veränderung eines Menschen beginnt im Kopf. Wenn wir lernen, das Gehirn zur Gestaltung unserer Seelenlandschaft zu benutzen, können wir uns selbst neu prägen!

Claudia Rickenmann
 Buggrütstrasse 42
 8717 Benken
 055 280 58 40 / 079 211 86 18
 info@hypnose-therapien.ch
 www.hypnose-therapien.ch

Gesund und aktiv – Wohlfühlgewicht als Zugabe

pd Seit Sommer 2009 führt Katharina Hasler ihre Praxis «schlank-fit-gund» in Wattwil. Mit «gesund & aktiv» bietet sie ein Ernährungsprogramm an, das unter Berücksichtigung der Gene und des Hormonsystems auf die Optimierung des Stoffwechsels ausgerichtet ist. Der Praktiker Lothar Ursinus hat es nach neuesten wissenschaftlichen Studien entwickelt. Nachfolgend nennt er Faktoren, die zu Übergewicht führen können.



Beeinflussen die Hormone den Stoffwechsel?
 Ja, viele Stoffwechsellvorgänge werden hormonell gesteuert. Während das männliche Hormon (Testosteron) Fett abbaut und Muskeln aufbaut, hilft das weibliche Hormon (Östrogen), Fett einzulagern. Mit Nachlassen der Hormonproduktion, insbesondere mit Einsetzen der Wechseljahre, reduziert sich die Stoffwechselaktivität.

hormon Kortisol aus. Im Stoffwechsel führt dies zum Anstieg der Blutfettwerte und des Blutzuckers. Beides führt zu Übergewicht.

Wie beeinflusst die Schilddrüse den Stoffwechsel?

Wie wichtig ist der Schlaf?
 Er ist sehr wichtig. Der Körper benötigt ausreichend Ruhe zur Regeneration und zur Stärkung des Stoffwechsels. Studien haben ergeben, dass bei nur fünf Stunden Schlaf pro Nacht das Risiko für Übergewicht um 50 Prozent steigt.

Die Schilddrüse gilt als der Motor des Stoffwechsels. Viele Menschen haben eine Schilddrüsenfunktionsstörung und wissen es nicht. Wer trotz bewusstem Essen und sportlicher Aktivität sein Gewicht nicht halten kann oder sogar zunimmt, sollte die Schilddrüse genauestens untersuchen lassen.

Wie lange dauert es, bis man sein Wunschgewicht erreicht hat?
 Unserer Erfahrung nach dauert eine Stoffwechsellumstellung mindestens acht Wochen. Bei Menschen, die schon viele Diäten durchgeführt haben, sind auch zwölf Wochen möglich. Extrem Übergewichtige (mehr als 20 kg) sollten mit einem Zeitraum von sechs bis zwölf Monaten rechnen

Kann Stress den Stoffwechsel bremsen?
 Die Nebennieren schütten bei chronischer Überforderung das Stress-

Katharina Hasler
 Ebnaterstrasse 79, 9630 Wattwil
 Telefon 078 808 19 36 oder
 info@schlank-fit-gund.ch
 www.schlank-fit-gund.ch

Neueröffnung Hundegwafför «Cinca» in Eschenbach

mh Am 26. Februar 2011 eröffnen Anita Baumann und Daniela Rüegg in Eschenbach den Hundegwafför «Cinca». Für Geschäftsinhaberin Anita Baumann und die ausgebildete Tiercoiffeuse Daniela Rüegg steht das Wohlbefinden Ihres Tieres im Mittelpunkt. Denn was für uns Menschen selbstverständlich ist, sollte auch für unsere Tiere gelten: Im Hundegwafför «Cinca» wird der Hund von Kopf bis Fuss gepflegt. Dreht sich am Anfang noch alles um die Tierpflege, möchten die beiden Frauen das Angebot, u.a. im Bereich der Tiergesundheit, erweitern. So wird Anita Baumann eine Ausbildung in Tier-Shiatsu absolvieren. Weiterhin wird man mit einer diplomierten Tierhomöopathin zusammenarbeiten. Neben dem Baden, Scheren und Trimmen gehören auch Ohren- und Krallenpflege sowie Zahnreinigungen zum Standardangebot. Selbstverständlich sind der Bring- und Holddienst für Ihren Vierbeiner. Neben dem Pflege- und Gesundheitsangebot können Sie auch



Geschäftsinhaberin Anita Baumann (links) und die dipl. Tiercoiffeuse Daniela Rüegg heissen Sie und Ihr Tier im Salon «Cinca» willkommen.

diverse Accessoires, wie Leinen und Halsbänder und Pflegeartikel für Ihren Liebling erwerben.

Telefon 055 282 56 66
 www.cinca.info

Hundegwafför «Cinca»
 Dorfstrasse 7, Eschenbach

Willkommensapéro
Samstag, 26 Februar 2011
von 10 bis 16 Uhr

Lebenskraft 2011 – Das Eis im Herzen schmelzen

pd Vom 3. bis 6 März 2011 findet zum 23. Mal die Lebenskraft 2011 im Zürcher Kongresshaus statt. Neben der Ausstellung finden kostenfreie Vorträge über Ernährung, Gesundheit und Körpertherapien statt. Bei den Symposien stehen Bewusstsein, Schamanismus, Anderswelten, Heilung und Kinder mit aussergewöhnlichen Fähigkeiten im Vordergrund. In 25 Workshops werden die einzelnen Themen vertieft. Spirituelle Lehrer aus Zimbabwe, Grönland oder Mexiko geben ihre Lebensweisheiten weiter. Während vier Tagen treffen sich bewusste Menschen – anerkannte Heiler und Meister aus allen Kontinenten, um Ihr Wissen auszutauschen und weiterzugeben. Letztes Jahr haben rund 8000 Besucher die



Lebenskraft-Ausstellung sowie Vorträge und Workshops besucht.

Donnerstag: 17 – 21 Uhr
Freitag: 11 – 21 Uhr
Samstag: 11 – 21 Uhr
Sonntag: 11 – 17 Uhr

Traueranzeigen

Der Herr ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben
(Psalm 34, 19)

Wattwil	Schmerikon	Uznach
REICH GEB. HÄBERLING, ELVIRA 25.08.1928 - 15.02.2011 wohnhaft gewesen in Wattwil, Hembergerstrasse 2. Abdankung Dienstag, 22. Februar 2011, 14.30 Uhr, in der evang. Kirche Wattwil.	BAUMANN GEB. GROB, RUTH 30.01.1953 - 18.02.2011 wohnhaft gewesen Wattwil, Ebnaterstr. 122. Abdankung Freitag, 25. Februar 2011, 10.30 Uhr, in der kath. Kirche Wattwil.	ROTUNNO EUPLIO 18.03.1953 - 11.02.2011 wohnhaft gewesen in Schmerikon, St. Gallerstr. 10. Beerdigung Mittwoch 16. Februar 2011, 10.00 Uhr, Friedhof Schmerikon.
TOSONI, BRUNO PIUS 25.12.1933 - 18.02.2011 wohnhaft gewesen in Uznach SG, Unterer Stadtgraben 2. Urnenbeisetzung am 23. Februar 2011, 10.00 Uhr, Friedhof Uznach.		

Traueranzeigen-Annahme:
 Tel. 071 987 11 11 ♦ Fax 071 987 11 12 ♦ info@toggenburger-zeitung.ch (Annahmeschluss jeweils Montag 17.00 Uhr)