

# Komplementäre und alternative Heilmethoden



KLANG-VITAL Nelly Natterer

## Klangschalen-Tiefenentspannung



Mit einer Klangschalen-Behandlung kann eine wunderbare besondere Tiefenentspannung erfahren werden. Die Planeten-Klangschalen werden im Liegen um und auf den bekleideten Körper platziert. Durch sanftes Anschlagen der Schalen übertragen sich die Klangschwingungen auf den Körper und die Körperflüssigkeit wird tiefgehend in jede Zelle hinein bewegt. Blockaden lösen sich auf, der Zugang zu un-

serem Inneren wird geöffnet und der Weg zur Heilung sanft geebnet.

Als Therapie oder einfach zum Geniessen als Klangerlebnis! *pd*

**KLANG-VITAL Nelly Natterer**  
Hügelstrasse 2  
9200 Gossau  
Tel. 079 243 22 19  
welcome@klang-vital.ch  
[www.klang-vital.ch](http://www.klang-vital.ch)

SL Hypnosetherapie, unchain yourself

## Frei von Blockaden und Ängsten

Im November des letzten Jahres eröffnete Sandra Leimbacher ihre eigene Hypnosepraxis in Gossau. Ihr Wunsch: Menschen zu helfen, ihre Ängste und Blockaden zu überwinden.

«Angst ist in einem gewissen Masse für das Überleben notwendig. Blockaden sind es nicht», so Sandra Leimbacher, dipl. zert. Hypnosetherapeutin. In ihrer Praxis an der St.Gallerstrasse 12 in Gossau bietet sie Unterstützung bei Ängsten, Phobien, Schmerzen oder Traumata an. Auch bei Krankheiten wie Krebs unterstützt sie ihre Klienten in deren schweren Lebensphasen.

### Erleichtert und befreit

«Hypnose ist ein natürlicher Zustand zwischen Wachsein und Schlaf, in den jede und jeder versetzt werden kann. Wie tief der Klient geht, ist jedoch sehr individuell. Mir ist wichtig, dass meine Klientinnen und Klienten stets gut informiert sind und wissen, dass sie zu jedem Zeitpunkt die Kontrolle behalten», erzählt Leimbacher. Der innere Kritiker wird in der Hypnose heruntergefahren und ermöglicht so den Zugriff auf das Unterbewusstsein. Und genau dort setzt die Hypnosetherapeutin an und arbeitet gemeinsam mit ihren Klienten an deren Anliegen. «Das Ziel meiner Hyp-



nosetherapie ist, negative Prägungen aufzulösen oder neu zu überschreiben, damit sich wieder Wohlbefinden einstellt.» Sandra Leimbacher lehrt auch mit den eigenen Ressourcen zu arbeiten, um so erleichtert und befreit durchs Leben zu gehen. «Mein Motto lautet: unchain yourself. Auf Wunsch gebe ich meinen Klienten ein Werkzeug in Form der Selbsthypnose mit auf den Weg», erklärt die Hypnosetherapeutin. *rs*

SL Hypnosetherapie  
**unchain yourself**  
Sandra Leimbacher  
St.Gallerstrasse 12  
9200 Gossau  
Tel. 079 472 60 26  
[www.unchain-yourself.com](http://www.unchain-yourself.com)

### Zu Sandra Leimbacher

Sandra Leimbacher ist dipl. zert. Hypnosetherapeutin VSH/NGH, zert. Pferdeverhaltenstherapeutin und dipl. Bachblütentherapeutin. Sie bildet sich fortlaufend weiter, um für ihre Klienten die idealen individuellen Methoden bereit zu halten.

### Tag der offenen Tür

Sandra Leimbacher lädt am Samstag, 29. Februar, von 10 bis 17 Uhr zum Tag der offenen Tür in ihrer Praxis ein. Lernen Sie sie und ihre Arbeit kennen. Gerne führt sie auch eine Blitzhypnose durch.

**Yvonne Schmidt**  
BeBo® Kursleiterin  
Bewegungstherapeutin Methode Feldenkrais

Bewegungs-Treff  
Brauerstrasse 81b, 9016 St.Gallen  
Tel. +41 (0)79 307 78 91 / +41 (0)71 288 09 37  
yvoneschmidt@beckenboden.com

BeBo® Verlag & Training GmbH  
Tel. +41 (0)44 312 30 77  
info@beckenboden.com  
[www.beckenboden.com](http://www.beckenboden.com)

**SL**  
HYPNOSE THERAPIE  
Sandra Leimbacher  
[www.unchain-yourself.com](http://www.unchain-yourself.com) / Tel. 079 472 60 26

**KLANG-VITAL**  
KLANG-VITAL, Nelly Natterer  
Hügelstrasse 2, 9200 Gossau  
Tel. 079 243 22 19  
[www.klang-vital.ch](http://www.klang-vital.ch)

Wirksame Regeneration durch  
- Klangschalen-Tiefenentspannung  
- Indische Kopfmassage

**Erschöpfung, Verspannung, Stress?!**

**deineZeit-praxis.ch**

Karin Meile-Schmid  
Kant. appr. dipl. Heilpraktikerin  
Dunkelfeld-Mikroskopie  
Diätetik, Pflanzenheilkunde  
Schröpfkopf-Massage

Oberdorfstrasse 102A, 9100 Herisau  
Tel. 079 415 72 57  
Termin nach Vereinbarung  
[deineZeit-praxis.ch](http://deineZeit-praxis.ch)

**Yoga hilft bei Rückenschmerzen, zur Ruhe zu kommen, dem Alltagsstress zu entkommen und loszulassen.**

**Montag:**  
15.15 h Hatha Yoga  
20.15 h Hot Yoga

**Dienstag:**  
16.45 h Hatha Yoga  
18.00 h Intensive Yoga

[www.niamaste.ch](http://www.niamaste.ch)  
Alexandra Schilken | Bildstrasse 5 | 9015 St. Gallen | M: +41 76 553 57 58

deineZeit-praxis

## Der Mensch im Mittelpunkt

Seit bald drei Jahren betreibt Karin Meile-Schmid in Herisau eine Praxis für Traditionell Europäische Naturheilkunde (TEN). «Ich stelle fest, dass vielen Leuten die Bezeichnung TEN nicht geläufig ist, wohingegen sich der Begriff TCM allgemeiner Bekanntheit erfreut», so die Kant. Appr. Dipl. Naturheilpraktikerin TEN.

In der Schweiz gibt es vier eidgenössisch anerkannte Fachrichtungen für Naturheilpraktiker. Es sind Homöopathie, Ayurveda, TCM und TEN. Allen Richtungen ist gemeinsam, dass sie ein umfassendes und ganzheitliches Medizinsystem mit einer Vielzahl von therapeutischen Möglichkeiten haben. So steht der ganze Mensch mit seiner individuellen Konstitution im Mittelpunkt.



Karin Meile-Schmid. *z.V.g.*

Die TEN hat ihren Ursprung in der römischen und griechischen Antike. Persönlichkeiten wie beispielsweise Paracelsus, Hildegard von Bingen, Pfarrer Künzle und Alfred Pischinger haben die Naturheilkunde geprägt. Die TEN fördert die Regulationsfähigkeit der Körperfunktionen und unterstützt durch die Wiederherstellung des inneren und äusseren Gleichgewichts den Menschen und seine Selbstheilungskräfte. Sie fördert die Eigenverantwortung, Selbstständigkeit und Gesundheitskompetenz der Patientinnen und Patienten. Mein Angebot besteht darin, mit Ihnen zusammen die Ursache Ihrer Beschwerden zu finden mit dem Ziel, Ihnen zu neuer Lebensqualität zu verhelfen», erklärt Karin Meile-Schmid. *pd/rs*

Diagnosemöglichkeiten:

- Anamnese
- Blut-, Haar-, Speichel- und Stuhlanalysen
- Zungendiagnose
- Irisdiagnose
- Pulsdiagnose

Therapiemethoden:

- Diätetik
- Ernährungsheilkunde
- Pflanzenheilkunde
- Physikalische und manuelle Therapien
- Ausleitende Verfahren wie Schröpfen, Blutegel, Baunscheidtieren, Colon-Hydro-Therapie

### deineZeit-praxis

Oberdorfstrasse 102A  
9100 Herisau  
Tel. 079 415 72 57  
info@deinezeit-praxis.ch  
[www.deinezeit-praxis.ch](http://www.deinezeit-praxis.ch)

### Vitamin B12-Tabletten

Karin Meile-Schmid lässt B12 Lutschtabletten bei der Alpinamed produzieren. Eine Dose kostet CHF 30.- mit 150 Tabletten. Dosierung: 3 Tabletten vormittags unter der Zunge zergehen lassen.

Yvonne Schmidt

## BeBo® Training für die Frau

Ein Beckenbodentraining lohnt sich, denn, ein gesunder, elastischer Beckenboden wirkt sich positiv auf den Rücken, die Haltung, das Sexualleben und vieles mehr aus. Entdecken Sie Ihre versteckte Beckenbodenmuskulatur. *pd*  
**Yvonne Schmidt, Kursleiterin**  
Tel. 071 288 09 37  
[info@lebenistbewegung.ch](mailto:info@lebenistbewegung.ch)

### Kursdaten Beckenbodentraining

BeBo 3a	Herisau	Mittwoch, 19.30 - 21 Uhr	15.4./29.4./6.5./13.5./20.5./3.6./10.6.
BeBo 3b	St.Gallen	Mittwoch, 19.30 - 21 Uhr	5.2./12.2./19.2./4.3./25.3./1.4./8.4.
BeBo 3c	Arbon	Freitag, 8.30 - 10 Uhr	17.1./24.1./7.2./14.2./21.2./6.3./27.3.
BeBo 3d	Arbon	Freitag, 8.30 - 10 Uhr	17.4./8.5./15.5./5.6./12.6./19.6./26.6.