campus³
Therapie Pflege Gesundheit

WEB-PASS - ONLINE - DIE KRAFT DER WEIBLICHKEIT ENTDECKEN

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch

www.campus3.ch

Kursausschreibung

WEB-PASS - ONLINE - DIE KRAFT DER WEIBLICHKEIT ENTDECKEN

EINLEITUNG

Wie oft beginnt der Tag mit dem automatischen Griff zum Handy, bevor wir überhaupt richtig wach sind? Gerade in stressigen und anspruchsvollen Lebensphasen schleichen sich ungesunde Automatismen und Rituale oft unbemerkt in unseren Alltag.

In diesem Format zeigt I. H. Elyonor (Autorin, dipl. Kinesiologin und Yogalehrerin), wie sich solche Automatismen mit einfachen, praxisnahen Methoden durchbrechen lassen – und wie daraus eine gesunde, bewusst gestaltete Routine entsteht, die im Alltag trägt.

Ergänzend fliesst eine Zyklus-Balance mit ein, die Frauen dabei unterstützt, gut in den Tag zu starten – unabhängig davon, in welcher Phase ihres Zyklus sie sich gerade befinden: vor oder während der Periode oder auch bei Menopause-Beschwerden.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- erkennen ihre eigenen ungesunden Automatismen und Rituale im Alltag
- verfügen über einfache Methoden und Übungen (Atemarbeit, Kinesiologie), um diese bewusst zu durchbrechen
- kennen die Grundlagen der Gedankenhygiene und erste Techniken der Selbstfürsorge
- haben eine erste eigene, individuell passende Morgenroutine skizziert

INHALTE

Nach diesem Kurs

- kennst du die neurobiologischen Grundlagen von Gewohnheiten und Automatismen
- hast du einfache Übungen aus Atemarbeit und Kinesiologie kennengelernt, die sich in wenigen Minuten in den Alltag integrieren lassen
- weisst du, wie du Gedankenhygiene und Selbstfürsorge in deine eigene Morgenroutine einbaust

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Impulsvortrag mit Praxisbezug
- Geführte Atem- und Kinesiologie-Übungen
- Kurze Reflexions- und Austauschsequenzen

KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle interessierten offen

LEITUNG

I. H. Elyonor

- I. H. Elyonor: seit 20 Jahren dipl. Integrative Kinesiologin (EMR/ASCA anerkannt) mit einer Praxis,
- e Ashtanga-Vinyasa- und Naam-Yoga-Lehrerin
- Sie begleitet seit vielen Jahren Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung
- Ihr zweites Buch, Translingual – Die Sprache des Erwachens, ist am 15. August 2026 erschienen.

BEMERKUNGEN

Dieser Abend bildet den Einstieg in eine weiterführende Reihe mit vier aufeinander aufbauenden Abenden. Wer das Thema anschliessend weiter vertiefen möchte, hat die Möglichkeit, die Inhalte an den weiteren Abenden Schritt für Schritt zu ergänzen und weiterzuführen.

Eine zusätzliche Möglichkeit zur Vertiefung bietet «Ein Wochenende des Erwachens» an Pfingsten 2027.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
	06.11.2026	19.00 - 21.00 Uhr	99426	CHF 120.-