

Einladung zum Februarforum

«Frauenpower every day mit Strömen – Hilfe zur Selbsthilfe»

Datum:	Donnerstag, 22. Februar 2024
Zeit:	19.30 Uhr Start über Zoom
Ort:	«über Zoom» - Zugang folgt nach Anmeldung kurz vor der Veranstaltung
Referentin:	Monika Beugger Guggisberg , Edle Energiegestaltung, Spitalgasse 4 / Karl-Schenk-Passage, 3011 Bern, 031 312 22 25 / 079 330 37 22, info@edleenergiegestaltung.ch, www.edleenergiegestaltung.ch
Anmeldung:	bis Montag, 19. Februar 2024 an elizabeth.zuercher@foka.ch
Gästebeitrag:	CHF 25.00 / oder gratis mit Gästekarte von einem Mitglied

Liebe FOKA-Kollegin, liebe Interessentin

Ewig jung und schön zu sein, was für ein schöner Traum. Für unser Glücklichein sind Gesundheit und Wohlbefinden wichtig. In diesem Forum zeigt Monika Beugger Guggisberg Möglichkeiten, wie du in den Wechseljahren powervoll durchstartest. Die sanfte Art des Strömens lindert Frauenbeschwerden oder wirkt vorbeugend bei hormonellen Veränderungen. **Strömen (Jin Shin Jyutsu, japanisches Heilströmen, Energie strömen)** heisst der sanfte Weg zur Selbstheilung. Eine Hilfe zur Selbsthilfe nach den überlieferten Ström-Rezepten von Jiro Murai.

Warum gerade Strömen? Diese Methode ist die Kunst zur Stärkung unserer natürlichen Lebenskraft und unseres Immunsystems. Einfach zu lernen und für sich selbst und andere wunderbar anzuwenden. Die sanften Berührungen der Energiefelder auf unserem Körper wirken entspannend. Dass sich Entspannung durch Berührung wohltuend auf unseren Körper auswirkt und Beschwerden lindert, ist tief in uns verankert. Unbewusst und intuitiv praktizieren wir es deshalb immer wieder, indem wir zum Beispiel bei Verspannungen oder Schmerzen unsere Hände auf die entsprechende Stelle legen. Wenn wir uns entspannen, klärt sich unser Energiesystem von selbst. Durch die Stärkung der Energie kommen die Körperfunktionen wieder in Gang. Dadurch klären sich Körper, Geist und Emotionen. Strömen ist eine Methode der Selbsthilfe für die ganze Familie – vom Baby bis zur Seniorin.

Monika Beugger Guggisberg vermittelt anhand einer Präsentation schrittweise die Theorie und zeigt die Umsetzung ins Praktische. Du erfährst, wie einfach es ist, mit Strömen als «Notfallapotheke» bei «Unpässlichkeiten» Linderung zu verschaffen. Aber auch andere Beschwerden und Unwohlsein lassen sich auf diese Weise einfach und sanft lindern. Bei dir selbst oder bei andern. Zu Hause und unterwegs.

Leitung: Monika Beugger Guggisberg, Ström-Referentin und Persönlichkeitstraining
weitere Informationen unter [Edle Energiegestaltung](#)

Freundliche Grüsse
FOKA-Sektion Ostschweiz

E. Zürcher

Elizabeth Zürcher, Präsidentin