

alsam Herbstanlässe – Presstexte mit je ca. 800 Zeichen

alsam steht für eine Kultur der Verbundenheit mit der inneren und äusseren Natur. Hierzu veranstaltet das Appenzeller Forum regelmässig Anlässe zum Austausch, für Information und Netzwerk sowie für Praxiserfahrungen. Nach zwei erfolgreichen Grossevents im Mai und Juni 2019 (siehe alsam.ch > Impressionen), setzt das Appenzeller Forum seine Veranstaltungen im Herbst fort – alsam willkommen!

alsam CINEMA | Kurzfilme der Krebsliga Schweiz | Fr 27.9. 2019 | 19:30 Uhr | Cinetreff Herisau

Auch Angehörige von Krebskranken sind betroffen: Die Krebsliga Schweiz produzierte in Zusammenarbeit mit internationalen Regisseuren verschiedene Kurzfilme. Acht davon sind am 27. September um 19:30 Uhr im Cinetreff Herisau in Zusammenarbeit mit dem Appenzeller Forum alsam und in Anwesenheit von Simone Widler der Krebsliga Schweiz zu sehen. Das Filmprogramm stärkt das Verständnis für Krebs-Betroffene und sensibilisiert für die herausfordernde Situation ihrer Angehörigen. Mit viel Mitgefühl und zuweilen auch mit feinem Humor machen die Filme Mut und schenken Zuversicht. 5 Franken pro Eintritt werden der Krebsliga gespendet. Tickets können online reserviert werden: www.cinetreff.ch

alsam CINEMA | DER ERSTE SCHREI | Do 3.10. 2019 | 19:30 Uhr | Kino Rosental

Das Appenzeller Forum alsam und die Frauenklinik Heiden laden zum berührenden Dokumentarfilm «Der erste Schrei» ein: mit beeindruckenden Bildern widmet sich der Regisseur Gilles de Maistre dem ergreifenden Wunder des Lebens. Sensibel porträtiert er schwangere Frauen unterschiedlicher Kulturen und fängt den immer wieder überwältigen Moment der Geburt ein, sei es auf einer modernen Entbindungsstation, im privaten Wohnzimmer, im Delphinbecken oder in der nächtlichen Kälte der Wüste. Madeleine Grüninger von der Frauenklinik Heiden ist vor Ort und steht für Fragen zur Verfügung. Das Spital Heiden offeriert im Anschluss an den Film einen Apéro – alsam willkommen! Tickets sind an der Abendkasse erhältlich. Informationen: www.alsam.ch

alsam FESTIV | Innere Ruhe mit The Work | 25.-27. Oktober | Kursaal Heiden

Der einzige Schweizer Grossevent 2019 mit THE WORK findet im wunderschönen Appenzellerland statt: beim alsam FESTIV vom 25.-27. Oktober lernen Sie die weltweit gefragte Coaching-Methode «The Work of Byron Katie» mit Colette Grünbaum und Margrit Hardegger im Kursaal Heiden im Zusammenspiel mit Mitmenschen anzuwenden. Die Referate und praktischen Übungen führen dazu, bei der Anwendung der vier einfachen Fragen von «The Work» den Verstand immer konsequenter ruhen zu lassen und aufmerksam den Antworten des Herzens zu lauschen. So beginnen sich die Nebel im eigenen Inneren zu lichten und Sie begegnen Herausforderungen im Familienleben oder Stresssituationen im Berufsalltag zunehmend mit Ruhe und Gelassenheit. Detaillierte Infos und Tickets: www.alsam.ch

alsam AKTIV | Wim Hof Methode im Appenzeller Heilbad | 27. – 29. Oktober

Mit Helena Hefti Wenger lernen Sie das beglückende Atem- und Kältetraining genussvoll in der Appenzeller Landschaft kennen: Sie führt Sie in die Atemtechnik und in das Mentaltraining ein, während Sie lernen, Widerstände gegen die Kälte loszulassen und ihr mit entspanntem Körper und einem ruhigen Geist zu begegnen. Die Wim Hof Methode ist ein beglückendes Erlebnis und ein nachhaltiges «Werkzeug» für Ihren Alltag. In beruflichen Stresssituationen und in privaten Herausforderungen werden Sie zukünftig auf die Methode zurückgreifen und sich bestimmt besser fokussieren können. Das Programm wird durch Yoga ergänzt, das die Heidlerin Nadia Baumann leitet. Detaillierte Infos und Tickets: www.alsam.ch

alsam AKTIV | Die Kunst der Entspannung mit Swami Mukti | 3. – 6. November

Swami Mukti aus Neuseeland startet am 3. November um 17 Uhr mit einem öffentlichen Referat (Kollekte) im Ref. Kirchgemeindehaus. Ab Montag geht's praxisnah weiter: Swami Mukti führt die Gruppe in den sogenannten bewussten Schlaf. Auf der Grenzlinie zwischen Wachsein und Schlaf durchlaufen wir alle regenerativen Phasen einer idealen Nachtruhe in nur 30 Minuten. Dadurch können sich physische, mentale und emotionale Spannungen systematisch auflösen. Darauf aufbauend hilft Meditation, den Raum zwischen einer Wahrnehmung, den Gedanken und den gewohnten Reaktionen zu weiten. So erleben die Gäste ihren Handlungsspielraum plötzlich grösser, freier und mit mehr Gelassenheit. Detaillierte Infos und Tickets: www.alsam.ch