

Verein Alsam startet nach Zwangspause mit neuem Kursprogramm

Das Thema Gesundheit hat in den vergangenen Monaten an Bedeutung gewonnen. Zur Achtsamkeit und zur Sorge unserer Gesundheit in Körper, Geist und Seele möchte auch der Verein Alsam und seine Mitglieder einen Beitrag leisten. Von Mai bis Juli 2021 können Gäste und Einheimische an öffentlichen Veranstaltungen die einzigartigen Gesundheitsangebote des Appenzellerlands kennenlernen. Unter der Leitung der Kurs-Koordinatorin Martina Enderlin ist ein vielfältiges Programm entstanden.

Zahlreiche Behandlungsmethoden

Das Gesundheitsangebot im Appenzellerland ist einmalig – das zeigt das Alsam Programm 2021. An 10 Seminaren, Vorträgen und Workshops erfahren Gäste lehrreiches über facettenreiche Behandlungsmethoden. Ein Grossteil des Programms findet dabei weiterhin in Heiden statt. Die Gemeinde aus dem Appenzeller Vorderland bleibt damit der zentrale Punkt des Programms. Gleichzeitig werden aber auch neue Kurse in Rehetobel und im Bühlerangeboten.

Zum Start mit bewährten Kräften

Mit Barbara Maria Zihlmann macht in diesem Jahr eine Kursleiterin den Start, welche bereits 2020 Teil des Alsam-Programms war. Einige ihrer Kurse musste sie damals aufgrund der zahlreichen Anmeldungen doppelt führen, weshalb sich die Programmleitung entschieden hat, sie für das Programm 2021 erneut einzuladen. Am 18. und 29. Mai 2021 wird sie Kurse zur Stimmgabel-Therapie führen. Darunter wird eine sanfte Heilmethode verstanden, die sich auf das physische und psychische Wohlbefinden auswirkt. Stimmgabeln aktivieren durch die punktuelle Tiefenwirkung das Immunsystem erfolgreich und unterstützen die Selbstheilungskräfte nachhaltig.

Neu in der Alsam Familie

Neu in der Alsam Familie ist Monika Hegi. Sie wird am Samstag, 22. Mai 2021 ein Tages-Seminar zum hawaiianischen Vergebungsritual «Ho'oponopono» leiten. An diesem Tag werden Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich selbst und den belastenden Gedanken mit einem Ritual vergeben können.

Die Corona-Thematik kann auch im Programm 2021 nicht komplett ausgeblendet werden. Christian Schefer, kant. appr Naturheilpraktiker nimmt am 02. und 16. Juni 2021 Teilnehmende mit auf ein Seminar in der Natur, im Garten sowie am Waldrand rund um Heiden und beleuchtet die Corona-Thematik aus naturheilkundlicher und naturtherapeutischer Perspektive

Pressemitteilung | alsam gesundappenzellerland | Heiden, 11.05.2020

Bewusstes Atmen & Waldbaden für einen gesunden Ausgleich

Am 02. Juni 2021 erfahren die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer kostenlos mehr über die Kraft und Bedeutung des Atmens. Täglich machen wir ca. 25'000 Atemzüge und doch schenken wir dem Atem nur wenig Beachtung. An drei Abenden können die Kursteilnehmenden mit Kursleiterin Tanja Dörig lernen, die Kraft des Atmens bewusst für mehr Energie, Ausgleich und Entspannung einzusetzen. Am 18. Juni 2021 findet ein Schnupperkurs im Waldbaden mit Waldbadeguide Hassan Hjaij statt.

Zum Abschluss ein Blick in den Küchentopf

Der Monat Juli steht dann ganz im Zeichen der Ernährung. Kurskordinatorin Martina Enderlin nimmt das Heft oder eben den Kochlöffel selbst in die Hand und bietet einen Abendkurs zum bewussten Kochen an. Den Abschluss macht Martina Rocco aus Stein. Auf einer gemütlichen Kräuterwanderung in Heiden können Besucherinnen und Besucher die heimischen Heilpflanzen und Wildkräuter schätzen lernen. Anschliessend werden die Kräuter zu einem vegetarischen Zmittag verarbeitet, bevor am Nachmittag noch 4 Kräuterprodukte produziert werden.

Eine Anmeldung für die einzelnen Veranstaltungen ist erforderlich. Mehr Informationen und das Programm sind unter alsam.ch erhältlich.

Gesundheit hat eine lange Tradition im Kanton Appenzell Ausserrhoden

Heiler sind tief verwurzelt im Appenzellerland, wo seit jeher ein besonderer Umgang mit Gebets- und Geistheilern sowie alternativen Heilmethoden besteht. Schon immer haben Naturheilpraktiker hier Tinkturen, Salben und Medizin hergestellt und verabreicht und die Schulmedizin ergänzt. Den Boden für die grosse Zahl an Naturärztinnen und -ärzten bereitet ein Gesetz aus dem Jahre 1871. Damals beschloss der Kantonsrat, die «Heiltätigkeit» in Appenzell Ausserrhoden zu «garantieren». Das heisst: Heiler durften von nun an hier frei praktizieren und waren in ihrer Therapiewahl nicht eingeschränkt. Um allerdings «Auswüchsen von völligen Laien» vorzubeugen, ist seit 1986 eine Prüfung vorgeschrieben.

Hinweis an die Redaktion:

Für weitere Auskünfte steht Ihnen gerne zur Verfügung:

Martina Enderlin, Koordinatorin

info@alsam.ch

www.alsam.ch