



Verena Bauer

Praxis für Shiatsu und Aroma Therapie, Massagen und Naturheilkunde
Fort-, Weiterbildungs-Kurse für Private und Berufsleute

Kurs-Beschreibungen - Daten siehe Kursagenda und auf Anfrage

Liebe Kursinteressierte

Sie interessieren Sich für Komplementär Therapie oder Naturmedizin, möchten sich weiterbilden oder suchen eine geeignete Fortbildung als Therapeut, Therapeutin oder für Ihr Team? Dann sind Sie bei mir richtig. Herzlich willkommen!

Essential 5 ist 1993 mit der Vision entstanden, mein Wissen über die Kommunikation mit dem Pflanzenreich (Findhorn) und körpertherapeutische Massagen weiterzugeben. Das Logo steht für meine umweltbewusste und wertschätzende Haltung gegenüber allem Lebendigen und ist Ausdruck von Lebensfreude und Bewegung. Mit den orangefarbenen Calendulablüten beziehe ich mich auf die 5 Wandlungen im nährenden Kreis.



Seither habe ich mich mit allen Hochs und Tiefs immer weiter entwickelt, sowohl als Mutter wie auch im therapeutischen und künstlerischen Bereich. Es ist mir ein Anliegen, als Ausbilderin das Wesentliche für den Menschen ganzheitlich, energetisch und praxisnah zu unterrichten. Seit vielen Jahren gebe ich in meinen Kursen meine Erfahrungen und Fachkenntnisse für Private und Berufsleute weiter. Für Therapeuten sind die Kurse je nach Methodenanerkennung bei EMR, ASCA, SGS anerkannt. Auf Anfrage führe ich für Sie auch Kurse zu individuell gewünschten Kursthemen durch. Alle Angebote eignen sich auch für Teams und Institutionen, z. B. in den Bereichen Teamentwicklung, Mitarbeiterschulung und Gesundheitsvorsorge.

„Essential 5 - Das Wesentliche erleben und lebenslang lernen“. Lassen Sie sich begeistern und melden Sie sich heute noch an!

Verena Bauer

Zen Meditation – Entschleunigung durch Achtsamkeit Selbstmanagement für Beruf und Privat

Mit Zen Meditation entschleunigen, das heisst, sich der Stille hinzugeben, im Nichts zu verweilen, sich Zeit nehmen, still zu sitzen, einzuatmen, auszuatmen.

Zen Meditation wird seit tausenden von Jahren als Selbstmanagement praktiziert. Man kann es nicht lernen, man kann es aber üben. Za Zen bedeutet einfach nur sitzen, Kin Hin – bedeutet gehen auf der grossen Erde, leise wie ein Dieb oder der Tiger im Wald. Ergänzend wird die dynamische Meditation und Visualisieren, geführtes Focusing vorgestellt.

Nach dem Besuch des Kurses können Sie Za Zen und Kin Hin praktizieren und kennen den Ursprung der Zen Meditation. Sie haben dynamische Meditationsformen kennengelernt.

Kursleitung und Organisation: Verena Bauer

Anmeldung: Tel. 079 795 02 46, info@essential5.ch



Kurs-Beschreibungen - Daten siehe Kursagenda und auf Anfrage

Shiatsu Basiskurs

Berufsleute und Private, die sich gerne körpertherapeutisch weiterbilden möchten, um Schmerzen und Stress auf sanfte und doch nachhaltig wirksame Weise aufzulösen, erlernen in diesem ersten Modul Methode Shiatsu das Grundhandwerk und die Kunst der energetischen Berührung. Nach dem Besuch dieses Kurstages können Sie eine harmonisierende Shiatsu Behandlung an Rücken, Beinen und Armen durchführen. Sie haben die 5 Elemente in den Wandlungsphasen anhand des Yin und Yang kennengelernt. Sie kennen die Grifftechnik und die energetische Achtsamkeit der Kunst der Berührung.



Shiatsu hat den Ursprung in Japan und China. Behandlungsabläufe werden anhand der Traditionellen Chinesischen Medizin evaluiert und bestimmt. Shiatsu wird auf einer bequemen Matte am Boden über die Kleider non verbal und meditativ achtsam angewendet. Anerkannte Dipl. Shiatsu Therapeuten können eine Registrierung bei den Krankenkassen erlangen, wodurch Klienten einen Teilbetrag von den Krankenkassen zurückerhalten können. Die Shiatsu Methode kann auch auf der Liege ausgeübt werden.

Kursdaten: noch zu bestimmen, an einem Wochenende insgesamt 12 Stunden zu 60 Minuten

Kosten

2 – 3 Teilnehmende Fr. 410.- inkl. Skript, Pausengetränke und Snacks
4 – 12 Teilnehmende Fr. 370.- inkl. Skript, Pausengetränke und Snacks

Preise für Kurse ausserhalb von Weisslingen können je nach Wegstrecke und Raummiete variieren.

Aufbaukurse nach Absprache. Alle Essential 5 Fort- und Weiterbildungskurse eignen sich als Einsteiger- oder Aufbaukurse.

Kursleitung und Organisation:

Verena Bauer

Anmeldung:

Tel. 079 795 02 46, info@essential5.ch

Kurs-Beschreibungen - Daten siehe Kursagenda und auf Anfrage

Faszien Shiatsu anhand von Tensegrity in der Schmerztherapie und bei Fussproblemen (aufrechter Gang)

Die Wahrnehmung nach den Tensegrity Prinzipien erschliesst alle Körpersysteme als durchlässig, zusammenhängend und frei schwingend. Dies ermöglicht schmerzlindernde und wirkungsvolle Körperarbeit.

In diesem Kurs werden Sie angeleitet, Körpersysteme zu erforschen und in Schwingung zu bringen anhand von Tensegrity Prinzipien ((Brücken Architektur). Die Behandelnden lernen, anhand dieser Wahrnehmung ihren Körpereinsatz zu steuern und die Berührungsqualität zu verfeinern. Eine neue Art von Lebendigkeit und Spannkraft wird aufgebaut. Wie können wir diese neue Sichtweise mit unserem Reinspüren in die vielen Schichten der Faszien in unserer Arbeit einsetzen? Absichtslos und doch fokussiert.

Nach diesem Kursbesuch haben Sie Erfahrungen mit den Tensegrity Prinzipien gemacht und können das Gelernte in die Praxis umsetzen. Sie haben ihre eigene Beweglichkeit gefördert und die Shiatsu körpertherapeutische Arbeit mit Faszien erweitert.

Shiatsu Fortbildungen zu verschiedenen Krankheitsthemen, AD(H)S, Shiatsu auf der Liege, auf Anfrage.



Aroma Shiatsu Tiefenentspannung, Stressmanagement Massage Behandlung, Gesicht, Kopf und Nacken

Nach dem Besuch dieses Kurstages können Sie eine ca. 15 minütige Stress reduzierende Aroma Shiatsu Behandlung durchführen und Verspannungen im Bereich Schulter und Nacken lösen. Gebende und Empfangende erleben gleichermaßen harmonisierende geistig-seelische Harmonisierung – die Leichtigkeit des Seins, unterstützt mit heilenden Düften.



Aufgrund meiner Erfahrung als Aroma Shiatsu Masseurin biete ich auf Anfrage Fortbildungen zum Thema **Shiatsu auf der Liege** an.

Zertifikats-Ausbildung Faszien Aroma Shiatsu Therapie Massage nach Methode Verena Bauer auf der Massageliege, in einzelnen Wochenend-Modulen (Beschreibung www.essential5.ch) auf Anfrage.
Individuelle Kurse für Ausbildungsstätten auf Anfrage.
Partnermassagelokurse gerne auf Anfrage.

Kursleitung und Organisation: Verena Bauer
Anmeldung: Tel. 079 795 02 46, info@essential5.ch

Kurs-Beschreibungen - Daten siehe Kursagenda und auf Anfrage

5 Elemente Heilkräuter im Garten

Jedes Jahr immer wieder neu erlebt, mein Live-Unterricht in meinem „Little Swiss Findhorn“-Kräuter-Beerengarten. Signaturenlehre, Meditative Kommunikation mit dem Pflanzenreich und gemütlichem Kräuterlunch Ausklang



Yin Yang Energiearbeit und Kräuterheilkunde bei Kopfschmerzen

Kopfweg kann unterschiedliche Ursachen haben. Sie können spontan auftreten oder chronisch belasten. Sie wissen nach dem Besuch des Kurses, wie Sie die Signaturenlehre für die Wahl der Heilpflanze anwenden können und haben aus der alten Naturmedizin Rezepturen und Heilpflanzen kennengelernt. Sie kennen die verschiedenen Kopfschmerzarten und lernen Selbstbehandlungen mit Yin Yang Shiatsu Energiearbeit durchzuführen.

Mögliche zusätzliche Kursthemen: Naturkosmetik leicht gemacht oder Kräuter-Kochkurse nach der 5 Elemente Lehre

Die Kunst der feinstofflichen Aromaheilkunde – Düfte öffnen und harmonisieren, wunderbare Ergänzung in der körpertherapeutischen Behandlung

Ätherisch – Himmelsluft! Durch subtile Reize stimulieren Essenzen unser Befinden. Die aus Pflanzen und Harzen gewonnenen leicht flüchtigen Öle fördern die Heilungskräfte im Körper und stärken die Lebensenergie. Nach dem Besuch des Kurses können Sie mit 5 ätherischen Ölen und 3 Basisölen anwendungssicher arbeiten. Sie kennen die Grundtheorie und Vorsichtsmassnahmen und wissen, wie man richtig riecht.



Immunsystem stärken bei Grippe, Erkältung Energiearbeit und Aromaheilkunde

Nach dem Besuch des Kurses können Sie den Heilprozess in den verschiedenen Stadien der Grippe (Halsweh, Schnupfen, Husten, Gliederschmerzen) mit ätherischen Ölen und Kräuteraufgüssen und Tees gezielt und richtig dosiert begleiten. Sie mischen unter Fachanleitung ein Massageöl und erhalten eine Anwendungslegende.



Kursleitung und Organisation: Verena Bauer
Anmeldung: Tel. 079 795 02 46, info@essential5.ch