Behandlungs- und Beratungskosten

Stundenansatz Fr. 130.-
Blitz-Stressmanagement (Kopf, Schulter/Nacken, Rücken, Füsse): Fr. 70.-

Barzahlung erwünscht gegen Quittung für die Krankenkasse. Bei entsprechender Zusatz-Krankenversicherung werden Beiträge rückvergütet. Preis für Jugendliche und Erwachsene mit nachgewiesener Geldnot nach Absprache. Bitte für das Shiatsu bequeme Baumwollkleider (Trainer, Kurzarm T-Shirt) mitnehmen. Empfohlen wird eine Serie von 5 bis 12 Behandlungen.

Hinweis: Vereinbarte Termine sind verbindlich. Bei Verhinderung bitte 24 Stunden vorher telefonisch abmelden, andernfalls die Behandlung verrechnet wird.

Weiterbildung / Erfahrung

EFZ Kauffrau, D, E, F, Ab 1984: Zen Meditation, Hatha Yoga, Tai Chi, Diverse Tanzstile und Psycho Drama. Bio-Naturgärtnern, Erwachsenenmatur KME, Zürich

1987 -1991: Studium Heilkräuter, Ernährung, Bachblütentherapie, Anthroposophische Signaturen Lehre, Training für Agogik, Spirituelles Heilen sowie Psychosynthese nach Dr. R. Assagioli (Holistik Health and Leadership) und Diplom als „Game of Transformation Facilitator – Communication-Coach“ im internationalen Kurszentrum Findhorn Foundation, Schottland.

Seit 1990: Diplom für Zen Shiatsu Körpertherapie, TCM (Tao Chi Zürich) und Aromatherapie Massage (Purple Flamme UK, M. Henglein CH) Heilpraktiker-abschlüsse in med. Grundlagen, Fussreflex und Diätetik (NHK, Zürich). Diverse Fortbildung zu Krankheitsbildern (chronisch, akut, autoimmun), Familiensupport, Sterbebegleitung (E. Kübler-Ross),

Ab 2008: SVEB 1 Zertifikat, Catering mit 5 Elemente Küche, Kunst, Bewegungs-Tanz und Coaching-Trainings. **Vertiefung Quintessenz der Berührungsqualitäten sowie in der Gesprächsführung**.

Ab 2012: Vertieftes Training Achtsamkeit und Wahrnehmung (Hochsensibilität, ADS, ADHS), SVEB M2-M5 zur Ausbilderin mit Eidg. Fachausweis sowie zur Biografin und Texterin für private Biografien, aktuell WB für das Fide-Zertifikat Deutschförderung, Branchenzertifikat Komplementär Therapeutin OdA KT

Praxisadresse

Grabenwiese 8
CH-8484 Weisslingen

Telefon 0041 (0)79 795 02 46
verena.bauer@essential5.ch
www.essential5.ch
www.verenabauer.ch

Essential 5
Das Wesentliche erleben.

Praxis für Komplementär Therapien

Zen Shiatsu, Massagen, Beratung und Bildung
Prävention sowie Unterstützung in allen Lebenssituation

„Ich unterstütze Menschen achtsam, ganzheitlich und körperbezogen.

Ich erleichtere transformative Prozesse, um die Potentiale im Menschen zu entfalten und die wundersame Heilkraft der Natur zu erleben. “

Verena Bauer

Komplementär Therapeutin, Methode Shiatsu SGS
Dipl. Aromatherapeutin, Masseurin, Fussreflex und Stressmanagerin
5 Elemente Heilpraktikerin, Bewegungs-Tanz-Meditations-Trainerin
Andragogin, Ausbilderin FA

Krankenkassen Zusatzversicherungen anerkannt
Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch

Massagen, die berühren, beleben, bewegen

Zen Shiatsu

Diese energetische Massagebehandlung stammt aus China und Japan und wird auf einer bequemen Matte am Boden mit sanftem Fingerdruck, schonenden Dehnungen und Rotationen ausgeübt. Die meditative Sprache durch Berührung regt die Lebensenergie – das Chi im Körper – an. Shiatsu wirkt tief ausgleichend und stärkend, löst Blockaden auf und vermittelt Ruhe und Gelassenheit.

Angebot:

- Therapeutisch mit 5 Elemente TCM Standortaufnahme, Behandlungsplan
- oder als wohltuende und entspannende Wellness Zen Shiatsu Massage
- Zen Meditation: Za Zen, Kin Hin und geführte Visualisation

Aroma Shiatsu

Diese feinstoffliche Ganzkörperöl-Massagebehandlung schützt und pflegt die Haut mit wohlriechenden naturreinen Düften und Ölen. Durch rhythmische Stimulation des Bindegewebes entgiftet und entschlackt sie den Körper. Mit einem integrierten Shiatsu Stress Management ist dies ein wunderbares Erlebnis mit Tiefenentspannung und Regeneration. Weitere Massagen: Balinesische Ölsalzpeeling-Massage (Stoffwechsel anregend), Lymphdrainage. Ergänzend eingesetzt: TDP Moxa-Wärmelampe.

Aromatherapie – Heilende Düfte Personalisierte Aroma Parfum Heilöle: Einzigartig durch intuitive Einstimmung – 10 ml „Fläschli“ mit Text im „Geschenktruckli. Erhältlich auch eigene Aroma-Cremes, 5 Elemente Bio-Tees.

Fuss Shiatsu wirkt durch anregende und beruhigende Massage an den **Reflexzonen** der Füsse auf die Organe und das Gemüt. Zusätzlich werden die energetischen Meridianbahnen und die Metamorphose Zonen einbezogen.

Massagekurse/Wellnesstage für Paare oder Teams individuell auf Anfrage.

Einsatzbereiche:

Zur Stressreduktion, Schlafverbesserung, Stärkung der Konzentration.
Bei Frauenthemen wie Schwangerschaft, Wechseljahre.
Nach Operationen, bei Schmerzen und Ungelenkigkeit. Schleudertrauma
Bei Erschöpfung, akuten und chronischen Beschwerden, zur Vorbeugung.
Für das körperlich, seelische und geistige Wohlbefinden.

Beratung, Biografiearbeit, Naturheil-Agogik

Selbstverwirklichung, Ermutigung, Glück, Vitalität und Lebensfreude

Durch liebevollen und bewussten Umgang mit sich selbst können belastende Situationen, traumatische Erlebnisse und Krankheiten gewandelt werden. Um Erlebtes besser zu verstehen und persönliche Ziele zu realisieren, unterstütze ich Jugendliche und Erwachsene bei Fragen wie z. B. Beruf, Beziehung, Reflektion Lebenssinn, Familie, AD(H)S, Prüfungsangst u. a.

Transformationsarbeit mit dem Spiel der Wandlung Aus Findhorn InnerLinks UK und USA

Es ist weltweit seit über dreissig Jahren beliebt als brillantes Werkzeug für wunderbare Wandlungsprozesse. Zur Befreiung von alten Glaubenssätzen, Konflikten und zur Realisierung von Zielen und Wünschen, zur Verbesserung der Kommunikation, bei Fragen zu nächsten Schritten im Leben.
Für Supervision, Standortsbestimmung, Beratung für Einzeln und Paare
Als Workshops für Gruppen, Private oder Teams von 3 bis 10 Personen

Biografiearbeit

Lassen Sie Ihre Biografie von mir schreiben. Erinnern und Erzählen, Zuhören und Schreiben. Ebenso die heilende Biografie zur Befreiung von belastenden Erlebnissen, und Tiefbiografien – das Leben mit Ihrem Tier. Ich unterstütze Sie bei Ihren Texten oder Ihrer Biografie oder schreibe für Sie. (siehe separate Broschüre)

Natur, Garten, Bewegung – Kraftvoller Auftritt

Die Natur als Heilplatz für seelische, körperliche und geistige Erneuerung erleben. Sortieren, Ordnen der Gefühle und Gedanken. Gespräche, Visionsarbeit, Schulungen in der Praxis oder outdoors. Für Jugendliche, Erwachsene, Teams:

- Gärtnern im Bio-Kräuternaturgarten
- Im Winter: Schneeschuhlaufen
- Hatha Yoga, Tai Chi ,verschiedene kreative Künste
- Kraftvoller Auftritt (verschiedene Methoden)

Ernährungsberatung 5 Elemente Lehre, TCM, Metabolic Typing

Beim Erstgespräch wird der Ernährungstyps (5 Elemente, Stoffwechsel-Metabolic, Blutgruppe) bestimmt und im 2. Teil ein Ernährungs- und Lebensplan erstellt. Dabei wird das kreative Kochen mit den 5 Elementen, Kräutern, den Jahresszeiten und der Vollwertküche integriert. Die einfachen Anpassungen fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden von innen heraus. Motto: Lustvoll gesund essen!

Einsatz: Probleme mit dem Gewicht, der Haut und dem Schlaf, bei Allergien, Gemütsschwankungen, Erschöpfung, Suchtthematiken und Chronischen Schmerzen.