

# Blick in die Schweiz

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 7: **Der rote Sonnenhut gibt Kraft und Schutz**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Schule für Eudynamik – neu in St. Gallen

Catrin Albonico, Therapeutin und Buchautorin («Ess-Brech-Sucht ist heilbar»), und ihr Team werden in diesem Herbst eine internationale Schule für Eudynamik eröffnen. Dies ist die Anwendung und Fortentwicklung der in der Schweiz entwickelten, mittlerweile auf allen Kontinenten verbreiteten Bothmer Gymnastik/Spatial Dynamics.

Seit fünf Jahren kommen in die St. Galler Praxis für «Bewegungskunst und psycho-soziale Bewegungsschulung» von Albonico Erwachsene und Jugendliche (ab 14 Jahren) mit Ess- und anderen Suchtstörungen, allgemein aber auch Männer und Frauen, die für ihr persönliches und berufliches Tätigkeitsfeld ein besseres Gleichgewicht von Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln suchen.

In der Schule wird ein zweijähriges berufs begleitendes Intensiv-Studium in zahlreichen Fächern (von Physiologie bis Psychologie, von Bewegungslehre bis zum schöpferischen Gestalten) angeboten werden. *Infos und Unterlagen: Praxis & Schule für Eudynamics, Merkurstr. 4, PF 119, CH 9001 St. Gallen.*

## Zilgri-Kurs in Zürich

Die Paulus-Akademie in Zürich bietet einen Kurs zur Erlernung der Selbstbehandlungsmethode Zilgri an. Wie GN-Leser wissen, lindert diese Methode Beschwerden im gesamten Bewegungsapparat und richtet sich an Personen, die eine natürliche Schmerzbekämpfung suchen oder körperliche Ausgeglichenheit anstreben. Zilgri ist leicht erlernbar und beansprucht nur dreimal 10 Minuten pro Tag. Die Teilnehmenden erlernen die korrekte Zilgri-Atmung, das Koordinieren von Atmung, Haltung und Bewegung und das Ausgleichen einseitiger Körperbelastungen. Den Kurs leitet Brigitte Ruf-Steiner. *Auskunft und Programm: Paulus-Akademie, Postfach 361, CH 8053 Zürich, Tel. 01/381 37 00*

## Vorher informieren – sicherer reisen

Eine Website mit reisemedizinischen Empfehlungen in den Sprachen deutsch und französisch speziell für das Schweizer Publikum findet man neu unter der Internet-Adresse [www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch). Das Angebot resultiert aus der Zusammenarbeit zwischen drei reisemedizinischen Zentren (Abteilung für Reise- und Migrationsmedizin des Universitätsspitals Genf, Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich und Schweizerisches Tropeninstitut, Basel) und wird wöchentlich durch ein Ärzte- und Reisespezialistenteam auf den neuesten Stand gebracht. Man findet Informationen über auf das Reiseziel zugeschnittenen Vorsorgemassnahmen, Krankheiten, Impfungen (Impfstellen in der Schweiz) und empfohlene Massnahmen bei Gesundheitsproblemen nach der Rückkehr. Die Website ist für das breite Publikum bestimmt, das vor der Abreise gesundheitliche Informationen wünscht, denn obwohl Arzt und Apotheker bei der Information und Prävention eine wichtige Rolle spielen könnten, werden sie leider vor der Abreise nur selten konsultiert.

### Vorschau auf die Themen im August

Delikatesse für Gaumen und Leber:  
Artischocke

Was ist Vitalogie?

Interview mit  
der NLP-Spezialistin Dr. Gundl Kutschera

Sommer-Kreuzworträtsel – letzter Teil

Serie: Phytotherapie und  
Frischpflanzenverarbeitung nach A. Vogel:  
Wie kommt der Sonnenhut in die Flasche?

Waldkindergarten