

Amsudinger **Dorfzytig**

Ausgabe Sommer 2020

19. Juni 2020

Herzlich Willkommen bei REflowtherapie

Neues Therapieangebot in Amsoldingen



Schmerz ist der Schrei des Körpers nach fließender Energie!

Tatsächlich! Schmerz muss nicht sein, denn nur wenn sich unser Körper im energetischen Gleichgewicht befindet, können wir seelisch und körperlich gesund sein. Dieser Satz hat mich mitten ins Herz getroffen und ich nahm diese Aussage als Herausforderung an, als ich mich 2017 entschloss, meine Ausbildung zur APM-Therapeutin und Berufsmasseurin in Angriff zu nehmen.



Welcher Ort könnte für meine Arbeit prädestinierter sein, als das wunderschön gelegene Dorf Amsoldingen, welches auch immer wieder von meinen Klientinnen und Klienten als einzigartige Oase wahrgenommen wird. Ein Ort wo man nach einem intensiven Arbeitstag, an Feierabend nicht nur glücklich und zufrieden die Ruhe genießt, sondern auch Fuchs und Biber gute Nacht sagen!

Als Bewegungsfachfrau und Instruktorin in verschiedenen Fitnesskursen, liegt mir die Gesundheit meiner Mitmenschen sehr am Herzen. Es bereichert meinen Alltag immer wieder, gemeinsam

mit den Klientinnen und Klienten neue Wege zu erarbeiten, sie spüren zu lassen, wie ein Schmerz abnimmt und wie ihre wiedergewonnene Lebensfreude neue Formen annimmt, denn:

- Zusammenkommen ist ein *Beginn*
- Zusammenarbeiten ist ein *Erfolg*

Möchten auch Sie ein Erfolgserlebnis feiern? Ich freue mich auf Ihren Anruf und begrüße Sie gerne in meiner Praxis.

Die APM (Akupunkturmeridianen-Behandlung)

Die APM zielt auf das Ausgleichen von energetischen Ungleichgewichten, wobei ganze Meridiane (Leitbahnen) behandelt werden. Die Behandlung dient zum Ausgleich zwischen energievollen und energieleeren Bereichen im Körper und behebt Energieflussstörungen und deren Folgen, die sich in Form von Schmerzen äussern.

Die Behandlung wird ohne Nadeln ausgeführt und eignet sich sehr gut bei akuten und chronischen Schmerzzuständen wie z.B. Gelenksbeschwerden, Arthroseschmerzen, Schulter schmerzen, Störfelder wie z.B. Narben und vielem mehr. Weiter wird die APM auch prophylaktisch angewendet, sowie zur Reduzierung von Unruhe, Nervosität und Stress.

Therapeutische / Klassische Massage

ist die manuelle Behandlung bei Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates, bei akuten und chronischen, muskulären Beschwerden. Sie fördert die Durchblutung durch Dehnungs-, Zug- und Druckreiz von Muskeln, Haut, Sehnen, Bindegewebe und kurbelt den Stoffwechsel an.

Klassische / Wellness Massage

dient vor allem zur Vorbeugung (Prophylaxe) und Behandlung von Verspannungen der Muskulatur. Sie fördert und steigert das allgemeine Wohlbefinden, reduziert Nervosität und dient dem Stressabbau. Achtung bei dieser Behandlung besteht Suchtgefahr!

REflowtherapie

Dipl. APM-Therapeutin
Dipl. Gesundheits- und
Berufsmasseurin



Renate Ernst
Eggenweg 1
3633 Amsoldingen
renateernst@e-mt.ch
079 541 65 23

www.reflowtherapie.ch

Amsoldingen und Ayurveda - Gegensätze oder Gemeinsamkeiten ?

Auf den ersten Blick scheinen die Anfangsbuchstaben die einzige Gemeinsamkeit zu sein. Wieso praktizierst du eine indische Heilmethode im Berner Oberland, werde ich oft gefragt.



Obwohl Isaac Newton das Gravitationsgesetz in England beschrieb, hat es auf der ganzen Welt seine Gültigkeit, so ist es auch mit dem Ayurveda. Seine Begründer stammen aus Indien doch die Inhalte gelten überall auf der Welt.

Im Ayurveda sind Regionalität, Saisonalität, Einfachheit und Nachhaltigkeit zentrale Elemente in der Ernährung und im Gestalten des eigenen Lebens. Diese Werte passen doch wunderbar in unser Dorf und unsere Umgebung und sind in der heutigen Zeit wieder aktueller denn je.

Nach der Lehre des Ayurveda ist ein gesundes Leben die Lebensweise, die der eigenen Natur folgt. Gesundheit ist demnach etwas sehr individuelles. Jeder Mensch hat seine ihm angeborene Grundkonstitution auf der sein ganzes Leben aufbaut. Haben sie ein feuriges Temperament und fahren schnell aus der Haut? Sprudeln sie vor Ideen, vergessen darüber aber das Essen und werden schnell nervös? Oder sind sie eher der gemächliche Typ, dem seine Ruhe und ein gemütliches Essen in schöner Umgebung heilig ist? Hinter all dem steht Ihre ganz individuelle Konstitution, welche im Ayurveda durch die Elemente

Erde, Wasser, Feuer und Luft beschrieben wird.



Leider ist unser Alltag heute zu oft von Hektik, Stress und vielen Anforderungen geprägt und irgendwo auf der Strecke verlieren wir den Zugang zu unserer wahren Natur, welche für uns Gesundheit bedeutet. Daraus entsteht vielleicht zuerst ein Unwohlsein oder eine Unzufriedenheit, später können sich Beschwerden bemerkbar machen. Und genau hier setzt die Ayurveda Therapie an. Die Ayurveda Therapie besteht aus verschiedenen Grundpfeilern. Ernährungsberatung, manuelle Therapien, Kräuter- und Gewürztherapie und Lifestyle Beratung (Konstitutionsbestimmung, Stress- und Schlafberatung, Balance im Alltag, Gestaltung des Familienlebens), alle mit dem Ziel den

Sensi Ayurveda
Katrin Bühler
Dorfstrasse 14
3661 Uetendorf
077 437 87 37
info@sensi-ayurveda.ch

PRAXIS FÜR
AYURVEDA THERAPIE

Menschen wieder in sein gesundes Gleichgewicht, in seine Balance zu bringen. Ich bin als Ayurveda Komplementär Therapeutin in diesen verschiedenen Methoden und Techniken gut ausgebildet und habe dadurch die Möglichkeit, meine Klientinnen und Klienten, mit der für sie passenden Methode oder einer Kombination mehrerer Methoden individuell und ganzheitlich zu beraten und begleiten.

Meine langjährige Erfahrung in der Notfallmedizin und mein medizinisches Wissen unterstützen mich bei meiner Arbeit. In ungefähr einem Jahr kann ich meine Therapien über die Zusatzversicherungen der Krankenkasse abrechnen, sobald ich mein Branchenzertifikat erlangt habe.

Seit 2015 können praktizierende einer Methode der Komplementär Therapie über die Höhere Fachprüfung ein eidgenössisches Diplom erlangen. Ich befinde mich zur Zeit etwa in der Mitte dieses fünfjährigen Weges zum eidgenössischen Diplom.

Voller Motivation gehe ich diesen



Weg und je tiefer ich in die Lehre des Ayurveda eintauche, desto faszinierter bin ich. Seit letztem September bin ich in einer Praxis in Uetendorf eingemietet. Diese Praxis werde ich im Oktober 2020 ganz übernehmen. Durch meine Ayurveda Ausbildung wurde mir und meiner Familie noch viel bewusster, wie glücklich wir uns schätzen können in Amsoldingen zu leben. Regionale und Saisonale Produkte können wir direkt im Dorf, sogar direkt vom Hof kaufen, wir können uns in der wunderschönen Natur erholen und die Jahreszeiten geniessen.

Wenn sie mehr über die verschiedenen Therapien oder über mich erfahren möchten, besuchen sie meine Homepage www.sensi-ayurveda.ch oder rufen Sie mich an.

Herzliche Grüsse Katrin Bühler,
Sensi Ayurveda

Natur- und Vogelschutzverein Amsoldingen

Im Gespräch mit Peter Bacher, Präsident des Natur- und Vogelschutzverein Amsoldingen & Umgebung.

Kurz nach der Hauptversammlung des Vereins steht als 1. Einsatz das Erstellen des Krötenzauns auf dem Programm. In diesem Jahr wurde er am 07. März eingerichtet. Am Vortag wurde entlang der Hauptstrasse Richtung Höfen alle 10 Meter ein Eimer vergraben. Im Zeitraum eines Monats haben viele fleissige Helfer jeden Tag in den Morgenstunden die Kröten eingesammelt und über die Strasse getragen. Der Zaun wurde am 18. April wieder abgebaut und wartet nun bis zum nächsten Jahr im Vereinsdepot in der Hohlle auf den nächsten Einsatz.



Grund dieser Tätigkeit ist der Schutz der Kröten bei ihrer Wanderung vom Winterquartier im Wald an den See zum ablaichen. Sobald im Frühling die Temperaturen ansteigen, erwachen die Kröten und machen sich auf den Weg. Da die Kröten fast alle gleichzeitig losziehen, würden viele bei der Überquerung der stark befahrenen Strasse überfahren werden. Bei der Rückwanderung im Herbst ist dies nicht der Fall, da sie sich einzeln auf den Weg machen.

In diesem Jahr wurden 1105 Tiere transportiert. Nebst Kröten waren auch 14 Frösche und 19 Molche dabei. Die Statistik, welche bis ins Jahr 1972 zurückgeht zeigt auf, dass im Jahre 1977 die meisten Tiere transportiert wurden, nämlich 5290!

Was unterscheidet eine Kröte von einem Frosch?



Der Frosch: Er hat einen schlanken Körper mit langen Beinen und glatter Haut. Er hat Schwimmhäute zwischen den Zehen und lebt in der Nähe von Wasser. Sein Laich ist in Ballen mit bis zu 4000 Eier.

Die Kröte: Sie hat einen dicken, runden Körper mit kurzen Beinen und ledriger Haut mit Warzen und Beulen. Sie hat keine Schwimmhäute und lebt auch in trockenen Gebieten. Ihr Laich ist in Schnüren an Unterwasserpflanzen und hat bis zu 6000 Eier.

Es sind vorwiegend männliche Frösche, die ab April ein Quak-Konzert veranstalten um ein Weibchen auf sich aufmerksam zu machen. Bei den Kröten hört man häufiger «Befreiungsrufe» von Männchen, die von anderen Männchen irrtümlich geklammert werden.

Im Herbst steht als weitere Aufgabe des Vereins die Nistkastenkontrolle an. Die Vereinsmitglieder pflegen daneben auch gesellige Anlässe, wie Ausflüge mit Naturerkundungen oder gemeinsamem Bräteln. Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen!

Es ist nicht selbstverständlich, dass wir in Amsoldingen noch eine intakte Natur haben an der wir uns erfreuen können. An dieser Stelle gebührt allen Mitgliedern und Freiwilligen des Natur- und Vogelschutzvereins ein «herzliches Dankeschön» für ihren Einsatz zugunsten der Umwelt!

Themenvorschläge

**für unsere «Dorfzytig»
sind auch von Dir
herzlich willkommen!**

Willst du uns über dein Leben, deinen Beruf, dein Hobby, deine Leidenschaft, deine Firma oder auch Geschichten von früher erzählen? Oder kennst du jemanden, der dies vielleicht tun möchte?

Uns interessiert alles, was den Alltag in unserem Zusammensein lebendig macht. Also zum Beispiel lustige Anekdoten, aber auch Geschichten zum Nachdenken, Firmenvorstellungen, Projekte, Events, Aussergewöhnliches oder auch spannend Normales aus unserem Dorf! Den Themen sind keine Grenzen gesetzt. Du brauchst deinen Text oder Bericht auch nicht selber zu schreiben. Das übernehmen wir für dich. Teile uns einfach deine Idee mit und wir setzen es gemeinsam mit dir um.

Wir würden uns sehr für Ideen von euch interessieren, so dass wir auch eure Geschichten oder euer Thema in unserer «Amsudingener Dorfzytig» aufgreifen und veröffentlichen können!

Nehmt mit uns Kontakt auf, wir freuen uns über jeden Hinweis!

Die nächste Ausgabe der Amsudingener Dorfzytig erscheint zum Herbstanfang am 22. September 2020

Herausgeber: IG3633 (Interessengemeinschaft für Amsoldingen)

Monika Brunner, Katrin Bühler, Beat Gottier, Barbara Kipfer, Bruno Meisterhans, Christian Pfaehler, Rita Pfaehler, Daniel Schmocker, Fabian Schneider, Simon Widmer

Kontakt: info@ig3633.ch / www.ig3633.ch

Gönner werden: Mit einem jährlichen Beitrag von CHF 20.- kannst Du uns als Gönner unterstützen. Melde dich dafür direkt bei einem IG3633-Mitglied oder über die angegebenen Kontaktdaten. Die bestehenden Gönner werden jeweils für die Erneuerung ihrer Gönnerschaft Anfang des Jahres von uns direkt angeschrieben.