

Kursprogramm 2012

+ CENTRAL APOTHEKE AMRISWIL

Was Sie für Ihre Gesundheit brauchen.



amrville APOTHEKE
REFORMHAUS +

IHR WEG ZUR GESUNDHEIT

Inhaltsverzeichnis

Schüsslersalze – Grundkurs	8
Schüsslersalze – Fortsetzungskurs	13
Spagyrik – Ganz Frau sein	4
Bachblüten	7
CERES – Unterstützung von Leber und Galle	14
Entschlacken – Entgiften – Entsäuern	6
Begleitete Intensiv Basenwoche	11
Homöopathie für Kinder	15
Wohltuende Wickel	18
Hautprobleme bei Kindern	10
Akne: Ursache – Behandlung – Pflege	17
Grundkurs Kosmetik: Haut und Grundierung	5
Banane – nichts zum Essen	12
Glanzvoll in den Ausgang mit Smokey Eyes	16
Autogenes Training – Grundstufe	9

Anmeldung

Heftmitte

Spagyrik – Ganz Frau sein

Datum/Zeit: Dienstag, 7. Februar, 19.00 – 21.00 Uhr

Kursort: Amriville Apotheke Reformhaus
Kirchstrasse 11, 8580 Amriswil

Kosten: CHF 40.00 (inkl. Unterlagen)

Kursleitung: Gabriella Klausberger, Dipl. Drogistin HF,
HEIDAK Beraterin und Fachreferentin

Kursinhalt

Spagyrische Essenzen sind ungiftig, unschädlich und von geringem Alkoholgehalt. Spagyrische Essenzen bewähren sich sowohl bei akuten als auch bei chronischen Krankheiten immer aufs Neue und vermögen mancher – nicht richtig fassbaren Krankheit – den Boden zu entziehen.

Der spagyrische Herstellungsprozess bezweckt die grösstmögliche Aktivierung aller arzneilichen Heilkräfte; die Kräuter werden daher mit ihren wertvollen und wirksamen Heilstoffen in eine aufgeschlossene, vom Ballast befreite, spagyrische Essenz verwandelt.

Folgende Themen erwarten Sie:

- Kurzfilm über die Herstellung spagyrischer Essenzen
 - Periodenbeschwerden
 - Zyklustee
 - Vaginalinfekte
 - Wechseljahrbeschwerden
 - Libidostörungen
 - Krampfadern/Venenbeschwerden
 - Hinweis auf spagyrische Erste-Hilfe Box
-

Grundkurs Kosmetik: Haut und Grundierung

Datum/Zeit:	Mittwoch, 15. Februar, 18.30 bis ca. 20.30 Uhr
Kursort:	Central Apotheke, Bahnhofstrasse 14, 8580 Amriswil
Kosten:	CHF 50.00 (inkl. Unterlagen und CHF 20.00 Gutschein)
Kursleitung:	Anna Maria Lehmann, Make-up Beraterin Jessica Weber, Pharmaassistentin, Make-up Beraterin

Kursinhalt

Umwelteinflüsse machen unserer Haut tagtäglich zu schaffen. Wissen Sie was Ihre Haut braucht und was sie schöner aussehen lässt? Lernen Sie die Funktion und den Aufbau der Haut kennen. Die richtige, altersangepasste Reinigung und Pflege der Haut lässt Sie jünger aussehen und mit einer einfach aufzutragenden Grundierung (Make-up) verhelfen Sie sich zu einem strahlenden Auftritt.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die wenige oder keine Kenntnisse haben und dient als Grundlage für die Schminkurse.

Achtung: kein dekoratives Schminken (Augen, etc.)

Folgende Themen erwarten Sie:

- Theorie:
 - Die Haut – Funktion und Aufbau
 - Reinigung und Pflege
 - Grundierung
 - Gesichtsformen
- Praxis:
 - Reinigung und Pflege
 - Grundierung – richtiges Make-up – welches passt mir/zu mir
 - Puder (Modellierung des Gesichtes)
 - Finish (was kann ich machen, dass mein Make-up hält)

Entschlacken – Entgiften – Entsäuern

Datum/Zeit:	Donnerstag, 16. Februar, 18.30 – ca. 20.30 Uhr
Kursort:	Central Apotheke, Bahnhofstrasse 14, 8580 Amriswil
Kosten:	CHF 40.00 (inkl. Unterlagen)
Kursleitung:	Nelly Kadvany, Pflegefachfrau, Ganzheitliche Ernährungsberaterin DPS

Kursinhalt

Unser Körper wird ständig durch alltägliche Einflüsse (Umwelt, Stress, Ernährung, zu wenig Schlaf, Alkohol, Nahrungsmittelzusatzstoffe usw.) übersäuert und belastet. Dies führt zu Leistungsverminderung, Müdigkeit und vielen diffusen Befindlichkeitsstörungen. Entschlacken und Entgiften weckt hier neue Lebenskraft. Sie nehmen Ihre Körpersignale wieder achtsamer wahr und fühlen sich auf einem höheren Niveau wohl.

Folgende Themen erwarten Sie:

- Ursprung und Sinn der Entschlackung und Entgiftung
 - Säure-Basen-Haushalt
 - Wie können die verschiedenen Ausscheidungsmechanismen angeregt werden?
 - Wie wirken Niere, Leber, Haut, Darm und Lunge in ihrer Ausscheidung zusammen?
 - Welche Pflanzen und Heilmittel sind sinnvoll zur Entgiftung?
 - Tipps zur Durchführung einer Entschlackungskur für einen gesunden Start in den Frühling
-

Bachblüten

Datum/Zeit: Montag, 20. Februar, 19.00 – ca. 20.30 Uhr

Kursort: Amriville Apotheke Reformhaus
Kirchstrasse 11, 8580 Amriswil

Kosten: CHF 40.00 (inkl. Unterlagen)

Kursleitung: Domenica Sette, Bachblüten Beraterin

Kursinhalt

Dr. Bach erkannte, dass seelische Ungleichgewichte fördernd für das Auftreten von Krankheiten und ungünstige körperliche Zustände sein können.

Bachblüten helfen, mit auftretenden negativen Seelenzuständen und Gemütszuständen (z.B. Ungeduld, Kleinmütigkeit, Unsicherheit, Eifersucht, Neid) besser umzugehen und diese zu überwinden.

Nach Dr. Bach's Überzeugung hilft die richtige Essenz, Gefühle, Gemütszustände und Denkweisen positiv zu beeinflussen. Die dadurch entstehende Harmonisierung beeinflusst Körper und Geist positiv und kann die Genesung unterstützen.

Folgende Themen erwarten Sie:

- Was sind Bachblüten?
 - Philosophie von Dr. Bach
 - Wirkungsweise der Bachblüten
 - Rescue – die Notfall-Mischung
 - Anwendung der Bachblüten im Alltag
-

Schüsslersalze – Grundkurs

- Datum/Zeit: Donnerstag, 23. Februar, 18.30 – ca. 20.30 Uhr
oder
Dienstag, 8. Mai, 18.30 – ca. 20.30 Uhr
- Kursort: Central Apotheke, Bahnhofstrasse 14, 8580 Amriswil
- Kosten: CHF 40.00 (inkl. Unterlagen)
- Kursleitung: Rosmarie Studer, Apothekerin, Therapeutin
-

Kursinhalt

Der Begründer der biochemischen Heilweise, Dr. med. Wilhelm Heinrich Schüssler, vermutete den Zugang für das Verständnis vieler Krankheiten in den Abläufen der Zellen. Mineralstoffe besitzen für den Zellstoffwechsel und die Krankheitsentstehung eine besondere Bedeutung. Die biochemischen Funktionsmittel nach Dr. Schüssler wirken ganzheitlich auf die Funktionen und Lebensvorgänge des menschlichen Organismus. Sie wirken zellregulierend und aufbauend und können helfen, das Gleichgewicht im Körper wieder herzustellen.

Lernen Sie in diesem Kurs die Schüsslersalze eingehend kennen und Sie werden staunen, was Sie alles mit Schüsslersalzen erfolgreich behandeln können!

Folgende Themen erwarten Sie:

- Dr. Wilhelm Schüssler: Mensch und Idee
- Wirkungsweise der Schüssler Mineralien
- Begriffe: grobstofflich – feinstofflich
- Kombination und Unterscheidung zu anderen Methoden
- Die 12 Hauptmittel und deren Einsatz
- Behandlungsbeispiele

Autogenes Training – Grundstufe

Datum/Zeit:	vom 24. Februar bis 30. März am Freitag jeweils von 19.00 – ca. 20.30 Uhr
Kursort:	Central Apotheke, Bahnhofstrasse 14, 8580 Amriswil
Kosten:	CHF 250.00 (6 Abende 1½–2 Std.; inkl. Unterlagen)
Kursleitung:	Zoltan Kadvany, Pflegefachmann Anästhesie, Leiter Autogenes Training IATH und therapeutische Hypnose

Kursinhalt

Durch Autogenes Training (AT), nach Prof. J.H. Schultz, kann eine von innen kommende Umschaltung erreicht werden, die es erlaubt, Gesundes zu stärken, Ungesundes zu mildern oder aufzuheben.

Ziel ist eine entspannte, gelassene Haltung die praktisch in jedem Lebensbereich von Nutzen sein kann. Mit einer regelmässigen Trainingszeit von lediglich 3mal 1–2 Minuten täglich, stellt sich diese ein.

Die Grundstufe von AT setzt sich aus 6 verschiedenen Übungen zusammen, die Sie an 6 Kursabenden zu ca. 1½ Stunden kennenlernen werden.

Folgende Themen erwarten Sie:

- Erklärung der theoretischen Grundlagen, Wirkungsweise des AT
- Übungsaufbau, Grundsätzliches
- Schwereübung
- Wärmeübung
- Herzübung
- Atmungsübung
- Sonnengeflechtsübung
- Kopfübung

Hautprobleme bei Kindern

Datum/Zeit: Montag, 27. Februar, 19.00 – ca. 21.00 Uhr

Kursort: Amriville Apotheke Reformhaus
Kirchstrasse 11, 8580 Amriswil

Kosten: CHF 40.00 (inkl. Unterlagen)

Kursleitung: Dr. Thomas Nook, Apotheker
Roland Bürki, Apotheker

Kursinhalt

Die Kinderhaut ist wesentlich dünner, fettarmer und empfindlicher als die Haut von Erwachsenen. Ihre Schutzfunktion baut sich erst auf. Die richtige Pflege ist deshalb wichtig. Insbesondere auch bei Hauterkrankungen wie Wunden Stellen im Windelbereich oder Neurodermitis ist die Wahl der richtigen «Salbe» oft entscheidend. Auch bei Kälte oder starker Sonne benötigen Kinder einen entsprechenden Schutz.

Folgende Themen erwarten Sie:

- Pflege der Kinderhaut
 - Windeldermatitis
 - Neurodermitis
 - Milchschorf und andere Ausschläge
 - Sonnenschutz
-

Begleitete Intensiv Basenwoche

Datum/Zeit:	Mittwoch, 29. Februar; Montag, 5. März und Mittwoch, 7. März, jeweils von 18.30 – ca. 20.00 Uhr
Kursort:	Central Apotheke, Bahnhofstrasse 14, 8580 Amriswil
Kosten:	CHF 160.00 (3 Abende à 1½ Std., inkl Unterlagen und unterstützende Produkte im Wert von CHF 70.00)
Kursleitung:	Nelly Kadvany, Pflegefachfrau, ganzheitliche Ernährungsberaterin DPS

Kursinhalt

Ungünstige Ernährungs- und Lebensgewohnheiten führen zu einer chronischen Übersäuerung im Körper und zur Störung des Säure-Basen-Gleichgewichts. Durch die Basenkur kann ein deutlicher Entschlackungseffekt erzielt werden, ohne zu hungern.

Die Kur ist prinzipiell für jeden Menschen geeignet. Sie kann als reine Gesundheitsvorsorge leicht in den Alltag integriert werden und kann auch zur Verbesserung des Befindens bei diversen gesundheitlichen Störungen wie: Allergien, Muskel- und Gelenkschmerzen, Müdigkeit, Wechseljahrbeschwerden und Stoffwechselstörungen beitragen.

Folgende Themen erwarten Sie:

- Unterstützung und Begleitung bei der Durchführung der Intensiv-Basenkur
- Einführung: in der Woche vor Kurbeginn
- Kurbegleitung: 2 x während der Woche
- Kurzvorträge bezüglich gesunder Ernährung
- Unterstützende Produkte zur Basenkur (Kräutertee, Basisches Badesalz, Wurzelkraft)
- Wirkungsvolle Körperreinigung durch Entsäuerung und Anregung des Stoffwechsels
- Verbesserung der Gesundheit sowie Steigerung des Wohlbefindens
- Einstieg in eine neue Ernährungsweise

Banane – nichts zum Essen

- Datum/Zeit: Donnerstag, 8. März, 18.30 – ca. 20.30 Uhr
- Kursort: Central Apotheke, Bahnhofstrasse 14, 8580 Amriswil
- Kosten: CHF 50.00 (inkl. Unterlagen und CHF 20.00 Gutschein)
- Kursleitung: Anna Maria Lehmann, Make-up Beraterin
-

Kursinhalt

Augen sind Fenster der Seele

Lernen Sie mit der Schminktechnik «Banane» Ihre Augen ins rechte Licht zu setzen. Sei es tagsüber im Nude-Look (natürlich) oder abends mit gewagteren Farben im Glamour-Look.

Folgende Themen erwarten Sie:

- Theorie:
 - Augenvielfalt, die verschiedenen Formen
 - Pflege der Augen (Fältchenverringering)
- Praxis:
 - Schritt für Schritt Anleitung
 - Üben mit diversen Farben bis zum Können

Voraussetzung ist der Grundkurs Haut und Grundierung oder gleichwertige Vorkenntnisse.

Schüsslersalze – Fortsetzungskurs

Datum/Zeit: Donnerstag, 15. März, 18.30 – ca. 20.30 Uhr
oder
Dienstag, 29. Mai, 18.30 – ca. 20.30 Uhr

Kursort: Central Apotheke, Bahnhofstrasse 14, 8580 Amriswil

Kosten: CHF 40.00 (inkl. Unterlagen)

Kursleitung: Rosmarie Studer, Apothekerin, Therapeutin

Kursinhalt

In diesem Kurs möchten wir das Wissen über die Schüsslersalze und deren Anwendung ergänzen und vertiefen. Dazu erhalten Sie Einblicke in andere Anwendungsbereiche und die Antlitzdiagnostik.

Folgende Themen erwarten Sie:

- Kurzer Rückblick und Repetition der 12 Grundmittel
- Wissenswertes über die Zusatzmittel Nr. 13–26
- Schüssler Cremes und ihre Anwendungsgebiete
- Einblick in die Antlitzdiagnostik
- Behandlungsbeispiele

CERES – Unterstützung von Leber und Galle

Datum/Zeit:	Montag, 19. März, 19.00 – ca. 21.00 Uhr
Kursort:	Amrville Apotheke Reformhaus Kirchstrasse 11, 8580 Amriswil
Kosten:	CHF 40.00 (inkl. Unterlagen)
Kursleitung:	Hildegard Kalbermatten, Therapeutin und Forscherin von Heilpflanzen Mitbegründerin der CERES Heilmittel AG

Kursinhalt

Pflanzen sind unsere Lebensgrundlage. Durch die einzigartige Verarbeitung der Pflanzen zu sogenannten Urtinkturen gelingt es der Firma Ceres, das Wesen einer Pflanze aufzunehmen. So können mit Ceres-Heilpflanzen-Präparaten beim Menschen nicht nur körperliche, sondern auch seelische Wirkungen erzielt werden.

Frau Kalbermatten erklärt Ihnen wie Sie Mithilfe der Tinkturen Ihre Leber und Galle unterstützen und deren Ausleitung fördern.

Geniessen Sie diesen Kurs und staunen Sie, mit welcher Achtsamkeit Ceres-Heilmittel hergestellt werden und zur Wirkung gelangen!

Folgende Themen erwarten Sie:

- Was sind pflanzliche Urtinkturen?
- Warum sind Ceres-Produkte einzigartig in der Phytotherapie?
- Wie wirken Ceres-Heilmittel?
- Zusammenspiel von körperlicher und seelischer Wirkung begreifen
- Dosierung: Warum so niedrige Dosierungen?
- Kennenlernen einzelner Pflanzen und deren Wirkung auf Körper und Seele
- Ausleitung Leber/Galle

Homöopathie für Kinder – Einführung

Datum/Zeit:	Montag, 26. März, 18.45 – ca. 20.30 Uhr
Kursort:	Central Apotheke, Bahnhofstrasse 14, 8580 Amriswil
Kosten:	CHF 40.00 (inkl. Unterlagen)
Kursleitung:	Dr. Thomas Nook, Apotheker, Homöopath Elisabeth Hänni, Ernährungsberaterin, Homöopathin

Kursinhalt

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Prinzipien dieser wirksamen, komplementären Heilmethode. Sie lernen die Grundregeln, die Mittelwahl und die Dosierung der Homöopathie kennen. Sie erfahren, wie Sie die Homöopathie bei akuten Symptomen bei Ihren Kindern anwenden können und wo die Chancen und Grenzen dieser Methode liegen.

Folgende Themen erwarten Sie:

- Grundlagen und Wirkprinzip der Homöopathie
 - Wann und wie wird Homöopathie eingesetzt
 - Typische akute Symptome und homöopathische Behandlungsmöglichkeiten bei Kindern: Verletzungen, Zahnungsschmerzen, Koliken, Erkältung, Durchfall, Verstopfung, Übelkeit, Insektenstiche.
 - Möglichkeiten und Grenzen der homöopathischen Selbstbehandlung
 - Kombinationen mit anderen Heilverfahren
 - Praktische Übungen
-

Glanzvoll in den Ausgang mit Smokey Eyes

- Datum/Zeit: Donnerstag, 3. Mai, 18.30 – ca. 20.30 Uhr
- Kursort: Central Apotheke, Bahnhofstrasse 14, 8580 Amriswil
- Kosten: CHF 50.00 (inkl. Unterlagen und CHF 20.00 Gutschein)
- Kursleitung: Jessica Weber, Pharmaassistentin, Make-up Beraterin
-

Kursinhalt

Haben Sie Lust, eine extravagante Schminktechnik für einen dramatischen Auftritt am Abend zu erlernen, oder wollen Sie einen Augenaufschlag wie Heidi Klum?

Folgende Themen erwarten Sie:

- Theorie:
 - Augenvielfalt, die verschiedenen Formen
 - Pflege der Augen
- Praxis:
 - Schritt für Schritt-Anleitung
 - Üben mit diversen Farben bis zum Können

Voraussetzung ist der Grundkurs Haut und Grundierung oder gleichwertige Vorkenntnisse.

Akne: Ursache – Behandlung – Pflege

Datum/Zeit:	Donnerstag, 10. Mai, 19.00 – ca. 20.30 Uhr
Kursort:	Central Apotheke, Bahnhofstrasse 14, 8580 Amriswil
Kosten:	CHF 40.00 (inkl. Unterlagen)
Kursleitung:	Amalie Bühlmann, Apothekerin Jessica Weber, Pharmaassistentin, Make-up Beraterin

Kursinhalt

Akne – ein Problem das vor allem in der Pubertät auftritt; aber auch in späteren Jahren können Hautprobleme auftreten. Auslöser sind oft hormonelle Umstellungen, welche die Talgdrüsen zu einer Überproduktion anregen. Das Wichtigste ist in dieser Zeit der richtige Umgang mit Ihrer Haut.

Folgende Themen erwarten Sie:

- Ursachen einer unreinen Haut
- Akne medizinisch-pharmazeutisch betrachtet
- Behandlungsmöglichkeiten
- Pflege und kaschieren einer unreinen Haut

Wohltuende Wickel

Datum/Zeit: Dienstag, 15. Mai, 18.30 – ca. 20.30 Uhr

Kursort: Amriville Apotheke Reformhaus AG
Kirchstrasse 11, 8580 Amriswil

Kosten: CHF 40.00 (inkl. Unterlagen)

Kursleitung: Andrea Weibel, Pharmaassistentin
Anna Maria Lehmann

Kursinhalt

Wickel ist nicht gleich Wickel. Umgangsprachlich wird der Begriff Wickel für verschiedene Anwendungen als Sammelbegriff gebraucht. Wickel und Kompressen werden unterschieden nach der Anwendungsform, nach Temperatur und nach der jeweiligen Wirksubstanz.

Seit alten Zeiten werden Menschen mit Wickeln oder Kompressen behandelt, sei es zur Entspannung, Linderung von Schmerzen und Krankheiten oder auch ganz einfach als Genuss. Ziel jedes Wickels ist, dass er uns zu Erleichterung und Wohlbefinden verhilft.

Folgende Themen erwarten Sie:

- Grundkenntnisse Wickel und Kompressen (Wirkungsweise, Material, Indikationen, Risiken und Grenzen)
 - Vorstellen verschiedener Wickel
 - Praktisches Ausprobieren und Tipps zur einfachen Umsetzung
-



www.zimmermann-druck.ch