

Einladung zum Forum:

«Strömen für Jung & Alt – Hilfe zur Selbsthilfe»

Datum:	Mittwoch, 29. April 2026
Zeit:	19.00- ca. 20.30 Uhr / anschliessend Apéro
Ort:	4600 Olten, Klubschule Migros, Frohburgstrasse 20
Referentin:	Monika Beugger Guggisberg , Edle Energiegestaltung, Spitalgasse 4 / Karl-Schenk-Passage, 3011 Bern, 031 312 25 22 / 079 330 37 22, info@edleenergiegestaltung.ch, www.edleenergiegestaltung.ch
Anmeldung:	bis Donnerstag, 23. April 2026 , an Maja Ernst maja.ernst@bluewin.ch
Gästebeitrag:	CHF 20.00
Mitbringen:	bequeme Kleidung

Liebe FOKA-Kollegin, liebe Interessentin

Hast du ein fieberndes Kind, eine laufende Nase, Husten oder kleine Wehwehchen? Leidet deine Mutter unter Rückenschmerzen oder Knieschmerzen? Möchtest du selbst mehr Wohlbefinden erleben?

Dann lade ich dich herzlich ein zum **gemeinsamen Abend voller Praxis, Tipps und Energiearbeit**, bei dem ich zeige, wie **Strömen (japanisches Heilströmen, Jin Shin Jyutsu, Rang Dröl)** dich und deine Liebsten im Alltag unterstützen kann – **für Kinder, Erwachsene und Senioren**.

Warum gerade Strömen?

Strömen ist eine **sanfte Energiearbeit**, die unsere **natürliche Lebenskraft und das Immunsystem stärkt**. Sie ist leicht zu lernen und kann **für sich selbst und andere** angewendet werden. Die sanften Berührungen der Energiefelder wirken **entspannend**, lösen Verspannungen und lindern Beschwerden. Schon unbewusst nutzen wir diese Kraft, wenn wir bei Schmerzen oder Verspannungen die Hände auf die betroffene Stelle legen.

Wenn wir uns entspannen, klärt sich unser Energiesystem von selbst und die Körperfunktionen kommen wieder in Gang. So können **Körper, Geist und Emotionen** ins Gleichgewicht finden.

Strömen ist eine **Methode der Selbsthilfe für die ganze Familie – von Jung bis Alt**.

Was dich erwartet:

- Praxisnahe Kurzgriffe, die leicht erlernbar und sofort zuhause anwendbar sind
- Tipps bei **Fieber, Erkältungen, Rückenschmerzen, Knieschmerzen, Verspannungen** oder Einschlafproblemen
- Kleine theoretische Einführung in die Funktionsweise der Lebensenergie
- Gemeinsames Üben, Austausch und praktische Anwendung für den Alltag

Für wen geeignet:

- Familien mit Kindern
- Erwachsene, die sich selbst oder ihre Liebsten unterstützen möchten
- Senioren, die sanfte Methoden kennenlernen möchten

Nutzen für dich und deine Familie:

Nach dem Vortrag kennst du **praktische Handgriffe**, die im Alltag helfen, Beschwerden zu lindern, Energie wieder ins Fließen zu bringen und die Selbstheilungskraft zu stärken.

Freundliche Grüsse

FOKA-Sektion Aargau/Solothurn, Maja Ernst, Präsidentin