

AUSGABE

Januar
2024



IN DIESER AUSGABE

Dieser Newsletter

Selbsthypnose – in Gruppen

Bewegungstraining

Aktiv-Urlaub – auf allen Ebenen

Google - Bewertungen

Soziale Medien

Dieser Newsletter

Dieser Newsletter ist **das erste Exemplar** in dieser Art. Bisher hat mir dieser Weg, dich zu erreichen, sehr oft gefehlt, oder ich habe News nur auf meiner Webseite veröffentlicht, oder den Kunden in der Praxis erzählt. Das Problem dabei ist, dass ich den Großteil der Kunden nicht zeitnah informieren konnte. Oder die Informationen und News erreichten nur diejenigen, die explizit danach suchten. Umso mehr freut es mich, dass ich nun endlich einen Newsletter habe, den ich voraussichtlich 4–6-mal im Jahr vollpacken und dir schicken kann. Wenn du also daran interessiert bist, diesen Newsletter zu bekommen, dann brauchst du überhaupt nicht zu tun. Deine Mailadresse bleibt in diesem Verteiler und du wirst die nächste Ausgabe erhalten. Bist du *nicht daran interessiert*, schreib mir einfach zurück, dass ich deine Adresse aus dem Verteiler streichen soll. Kennst du jemanden, der diesen Newsletter auch möchte, dann schicke mir einfach die neue Mail-Adresse.

Selbsthypnose

Ende Februar beginnen die monatlichen Treffen wieder! Seit einigen Jahren finden bei mir in der Praxis monatliche [Selbsthypnose-Sessions](#) statt. Was ist das eigentlich und für wen?

Selbsthypnose kannst du dir wie Meditation vorstellen. Da sind nur ein paar kleine, feine Unterschiede vorhanden. Grundsätzlich hat aber beides damit zu tun sich einer Tiefenentspannung hinzugeben und dabei sich selbst etwas besser kennenzulernen. Wenn du dich selber in eine tiefe und entspannte Trance versetzen kannst, dann kannst du ohne weiteres an diesen Sitzungen teilnehmen. Wenn du noch nicht weißt wie das geht und auch noch nie bei mir in einer Hypnose warst, kannst du das bei mir an einem Vor- oder Nachmittag lernen und danach an jedem letzten Mittwoch im Monat mitmachen und mit uns in die mentale Welt der absoluten Entspannung abtauchen.



Bewegungstraining

Der Jahresbeginn hat auch auf das Bewegungstraining einen Einfluss. Am 5. März beginnen die Kurse wieder. In kleinen Gruppen von max. 5 Personen werden wir unseren Körper mal wieder richtig schön von Kopf bis Fuss durchbewegen. Jedem Gelenk, jedem Muskel und ganz besonders jeder Faszie schenken wir unsere Aufmerksamkeit und sorgen für Bewegung. Weitere Informationen findest Du auf meiner [Webseite](#). Melde dich jetzt an!



Aktiv – Urlaub

Und jetzt zu einem ganz besonderen **High-Light** in diesem Jahr. Wir organisieren im September einen Aktiv-Urlaub der ganz besonderen Art. **Ein Erlebnis auf allen Ebenen.** Auf dem Programm stehen Aktivitäten wie Meditation und Entspannung durch Atmung, Faszientraining mit und nach körperlicher Tätigkeit, Pilates, Athletics, Neuronales Training, Wanderungen, Wellness und viel Wissenswertem darüber, wieso das alles so wichtig ist und guttut. Vorkenntnisse oder fitness-mässige Voraussetzungen brauchst du dafür keine. Jeder macht das, was er kann und mag.

Schau dir den Flyer an oder informiere dich auf meiner [Webseite](#) oder telefonisch bei mir. Übrigens die Anzahl Plätze sind auf max. 16 Teilnehmer beschränkt, also warte nicht mit der Anmeldung!



Google - Bewertungen

Früher war alles besser! – Ein ziemlich abgedroschener Spruch, ich weiss. Aber was die Werbung betrifft, war es früher zumindest einfacher. Da hat man im lokalen „Anzeiger“ ein Inserat platziert und schon wusste jeder Bescheid. Heute gibt es das Internet und wer was sucht oder wissen will, findet es dort. Wie kommt man aber als Firma dort rein? Und was braucht es damit man da gesehen und gefunden wird? Halbwissen und probieren reicht da nicht. Da müssen Algorithmen von Suchmaschinen bedient werden, Schlagworte, Formulierungen, Hashtags, Bilder, Rezensionen vorhanden sein, Verknüpfungen von sozialen Medien und natürlich eine Präsenz und Vermarktung auf 40 Plattformen gemacht werden. ...um nur das Wichtigste zu nennen.

Ich habe deshalb meine Webseite, von Profis in dieser Disziplin, überarbeiten lassen und mir sagen lassen, dass Kundenbewertungen, sogenannte Rezensionen, etwas vom Wichtigsten sei, damit meine Seite eine höhere Präsenz erreichen kann. Aus diesem Grund habe ich euch gebeten, eine [Bewertung](#) abzugeben. – Vom Resultat war ich überwältigt. Deshalb an dieser Stelle einen ganz, ganz herzlichen Dank an all diejenigen die sich dafür die Zeit genommen haben. Ihr seid die Besten!

Soziale Medien

In dieselbe Richtung wie ich das oben über Google geschrieben habe, geht es mit den sozialen Medien wie [Facebook](#) und [Instagramm](#). Die beiden Plattformen sind längst aus den Kinderschuhen raus, und haben sich zu stattlichen Portalen und Plattformen entwickelt, auf denen bald jeder seinen Account hat. Deshalb will auch ich diese für mich und natürlich auch für dich nutzen und News, aktuelle, geplante und andere Informationen, darüber zu dir bringen. Wenn du also diese Plattformen auch nutzt, dann folge mir doch!