

AUSGABE

Jan
2025



Kontaktdaten:

Telefon: 076 567 36 38

eMail: praxis@stefan-zogg.ch

Web: www.stefan-zogg.ch



Rückblick 2024 & Allgemeines

Das Jahr 2024 ist wohl bei den meisten bereits abgeschlossen und die neue Jahreszahl 2025 schreibt sich schon viel flüssiger. Aus der Perspektive von mir und meiner Praxis, war das vergangene Jahr sehr lebhaft, vielseitig und überaus interessant. Zum einen, weil ich mit euch allen sehr viel erleben durfte und ihr mich in vielerlei Hinsicht herausgefordert, aber auch inspiriert und motiviert habt. Ganz herzlichen Dank an euch alle. Ihr seid super! – Ich habe 2024 mit viel Bewährtem gearbeitet, dies gefestigt und bestätigt bekommen. Ich durfte viel Neues erfahren und dazulernen. Anderes war geplant und musste dann schweren Herzens loslassen werden. Und so geht es im 2025 weiter. Frei nach dem Motto: Das eine machen und das andere nicht lassen!

Schmerztherapie nach L&B

Die Schmerztherapie nach Liebscher&Bracht arbeitet an sich und entwickelt sich weiter. Das Bisherige ist weiterhin top und sehr hilfreich, aber gemachte Erfahrungen führen zu neuen Erkenntnissen. So wirst du erfahren, dass ich dir, bei deinem nächsten Besuch in meiner Praxis, die Dehnungsübungen in leicht anderer Form zeigen werde. Freu dich drauf!

Neuronale Therapie

Im vergangenen Jahr bestand meine grösste Herausforderung darin, das Neuronale System im Zusammenwirken mit Bewegung, Kraft, Entspannung und Schmerz kennenzulernen. Mitte Februar besuchte ich einen ersten Workshop in Reutlingen. Im Mai ergänzte ich diesen mit einem weiteren Kurs in Köln, zum Thema Interozeption (Wahrnehmung, Leistungsbereitschaft und Verfügbarkeit unserer Organe). Im November/Dezember startete ich, zusammen mit meiner Frau Peggy, in den 1. Teil der Basisausbildung zum Neuroathletik Trainer. Das ganze Wissen fließt nun, angepasst und optimiert auf therapeutische Aspekte, in meine Tätigkeit ein. Ende Januar folgt der 2. Teil dieser Ausbildung und ich freue mich sehr darauf viel Neues für euch mitzubringen.

Atmung/Atemtherapie/Atem-Coach

Wenn man über die Leistungsbereitschaft und die Verfügbarkeit der inneren Organe spricht, kommt man an der Atmung nicht vorbei. Es versteht sich also von selbst, dass uns auch das Thema Atmung in seinen Bann zieht. Erst waren es nur ein Regal voller Bücher, die uns fesselten und uns zum Nachahmen und Selbsttesten aufforderten. Beim Spazieren, später beim Marschieren, Wandern, Laufen, Schwimmen und auch beim Schlafen sammeln wir seither Erfahrungen. Das Ergebnis ist erstaunlich: Weniger Atemzüge pro Minute, geringerer Puls und daraus resultierend, deutlich gesteigerte Leistung. – Verwundert es da, dass unsere nächsten Meilensteine, das Eisbaden und die Ausbildung zum Atem-Coach sind?! – Natürlich werdet ihr davon profitieren, denn das Thema Atmung wird (voraussichtlich) noch im 2025 in meine Praxis einziehen.

Weekend in Appenzell

Im 2024 hatten wir einen „Aktiv-Urlaub“ geplant. Leider mussten wir dieses Vorhaben aufgeben. Nun steht eine neue Ausgabe dieses Vorhabens in der Pipeline. Es ist noch in der Planungsphase und deshalb noch nicht buchbar. Geplant sind 2 (verlängerte) Wochenenden in Appenzell rund um das Thema „Faszien“. Wir halten dich auf dem Laufenden.

Bewegungstraining

Die Bewegungstrainings finden auch in diesem Frühling wieder statt. Während 10 Lektionen werden wir unseren Körper von A bis Z, oder von den Augen bis zu den Zehen dehnen, bewegen und dabei auch die Faszien durchrollen. Im Moment bin ich an der Planung der Kursdate. Die Kurstage werden Dienstag und Donnerstag sein. Alles weitere werde ich, so bald wie möglich, auf meiner Web-Seite veröffentlichen.

Zu meiner Web-Seite:

