



Yoga Schule Olten



Yoga Schule Olten



Einladung zum  
**Tag der offenen Tür**  
am Sonntag, 24. März 2019, von 9 bis 18 Uhr

**«In einer Zeit des Wandels erfahren Sie  
Orientierung durch Herzensimpulse  
in die Freiheit.»** Rolf Peter Adam, Ph D. Dr. Ac.

**Erleben Sie einen inspirierenden Tag in unserer Schule und  
Praxisgemeinschaft mit:**

- Vorträgen
- Yoga-Vorführungen
- offenem Yoga
- Ayurveda-Konsultationen
- atlantischen Kristallheilungen
- Fussmassagen nach Nick Durrer
- Mantra-Singen
- Lernstudio mit Spielparcours
- individuellen persönlichen Gesprächen

**Für Jung und Alt! Gerne können Sie Ihre Freunde und  
Familien zu unserem Event mitbringen.**

**Yoga Schule Olten, Kirchgasse 25, [www.yogaschuleolten.ch](http://www.yogaschuleolten.ch)  
[renate.laemkli@yogaschuleolten.ch](mailto:renate.laemkli@yogaschuleolten.ch) | 079 400 82 00**



Yoga Schule Olten

## Das Angebot der Yoga Schule Olten und der Praxisgemeinschaft

### **Lernstudio Renate Moll**

#### **Individuelle Beratungen und Spielparcours**

Begleitung für Kinder und Jugendliche; Vermittlung von Lernstrategien und Lerntechniken, Steigerung der Lernmotivation, Diagnostik bei Rechenschwierigkeiten, Aufbau des mathematischen Verständnisses, Diagnostik und Förderung bei Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten.

Ergänzende Unterstützung durch das KLIPP und KLAR Lernkonzept, bei dem das Lernen auf der Körperebene eine wichtige Rolle spielt.

### **KRISTALLRAUM Ralph Ramon Zimmerli**

#### **Individuelle Beratungen**

Ralph Ramon – atlantischer Kristallheiler. Traditionelle Methoden zur ganzheitlichen Behandlung. Harmonisierung und Wiederherstellung des Lebensflusses sowie die Begleitung im Erfüllen des Seelenplanes. Optimierung der Lebensräume und des Lebensgefühls. Bewusste Therapieformen in der neuen Zeit.

Durch das Auflegen der Kristalle und Steine mit verschiedenen Techniken wird ein seelisches Gleichgewicht hergestellt, Symptome auf körperlicher und seelischer Ebene werden durch das Aktivieren des Selbstheilungsprozesses rasch verbessert und Fehlinformationen in die ursprüngliche Energie zurückgeführt. Der Mensch als Licht- und Energiewesen steht im Fokus meiner Arbeit. Das Wohlbefinden und eine verbesserte Lebensqualität ist das oberste Ziel der atlantischen Kristallheiler.

Individuelle Behandlungsmethoden und alternatives Coaching zur Förderung für ein glückliches, gesundes und erfülltes Leben.

### **Praxis für sanfte Fussmassagen nach Nick Durrer –**

#### **Vincenzina Siegenthaler**

#### **Individuelle Beratungen und Behandlungen**

Durch entspanntes Liegen kann man sich den Heilenergien öffnen und so wird durch die Entspannungsmassage, Seelenmassage und Aufbau-massage der ganze Mensch wieder in Harmonie gebracht.

- feines Massieren ohne Kraftaufwand
- entspannend
- heilend
- den Organen angepasst

### **Naturheilpraxis Rolf Peter Adam, Ph D. Dr. Ac.,**

#### **clin. Ayurveda-Spezialist, individuelle Beratungen**

Ayurvedische Konsultation, mit Pulsdiagnose, Zungeninspektion und Beratung

### **Yoga Schule Olten**

Während des ganzen Tages sind wir neben den laufenden Vorträgen für Fragen für sie da.



**09.00–09.30** **Renate Lämmli**  
**Offenes Yoga – alle sind herzlich eingeladen**

---

**10.00–10.30** **R. P. Adam**  
**Vortrag | Yoga & mentale Gesundheit**

Alle Menschen wollen glücklich leben. Gewiss ist, dass wir ohne geistige Ruhe und Frieden nicht glücklich sein können. Yoga – vordergründig ein diszipliniertes Leben, lässt uns erkennen, woher der wahre Frieden kommt.

---

**10.45–11.15** **Ralph Ramon Zimmerli**  
**Vortrag | Wissen & Anwendung atlantischer Kristallheilung**

Erläuterung der geschichtlichen Hintergründe der atlantischen Kristallheilung, Anwendungsmöglichkeit der ganzheitlichen Behandlungsmethoden – Harmonisierung & Wiederherstellung des Lebensflusses sowie die Begleitung im Erfüllen des Seelenplanes, Optimierung der Lebensräume und des Lebensgefühl – stehen im Zentrum.

---

**11.30–12.00** **R. P. Adam**  
**Vorführung | Partner-Yoga / Fortgeschrittenes Yoga**

Eine starke zwischenmenschliche Verbindung ist eine fundamentale Basis, aus der Kraft-Liebe-Kreativität und Leidenschaft strömen können. Partner-Yoga vermittelt uns die notwendige Praxis unsere Beziehung zu verfeinern, und uns durch die Yoga-Haltung zu unterstützen.

---

**12.15–13.15** **V. Siegenthaler**  
**Vorführung | Fussmassage nach Nick Durrer**

Feines Massieren der Füße ohne Kraftaufwand wirkt entspannend und heilend – probieren Sie es aus.

---

**13.30–14.00** **Beatrice Schaad**  
**Vortrag | Yoga für Kinder und Teenager – ein Einblick**

Yoga ist eine ganzheitliche Wissenschaft, die alles Wachstum in sich begreift, vom Körper über die Sinne, die Gedanken, die Gefühle und die Intelligenz. Die Kinder und Teenager erfahren durch Yoga eine vielfältige und ganzheitliche Unterstützung in ihrer Entwicklung. Sie werden gestärkt in der Entfaltung ihrer eigenen, besonderen Persönlichkeit.

---

**14.00–14.15** **Beatrice Schaad**  
**Vorführung | Yoga für Teenager**

Präzise und motivierende Anleitungen im Yoga ermöglichen es dem Teenager das Körperbewusstsein zu stärken und ein gutes Körpergefühl zu

erhalten. Der Geist wird klar, da Yoga die Gedanken und Emotionen zur Ruhe kommen lässt. Entgegen-gesetzte Kräfte im Körper werden harmonisiert und in Einklang gebracht. Der Yoga-Raum bietet einen Rückzugsort vom Alltag.

---

**14.30–15.00** **Beatrice Schaad**  
**Offenes Kinderyoga – alle Kinder sind herzlich eingeladen**

Yoga bietet sowohl Bewegung als auch Aktivität und fördert die individuelle Kreativität. Während des Übens sind die Kinder aufmerksam, aktiv und möglichst in ständigem Kontakt mit sich selber. Sie spüren so ihren Körper besser, werden im Geist erfrischt und können ihr Herz vertrauensvoll öffnen.

---

**15.30–16.00** **R. P. Adam**  
**Vortrag | Yoga & mentale Gesundheit**

Alle Menschen wollen glücklich leben. Gewiss ist, dass wir ohne geistige Ruhe und Frieden nicht glücklich sein können. Yoga, vordergründig ein diszipliniertes Leben, lässt uns erkennen, woher der wahre Frieden kommt.

---

**16.15–16.45** **R. P. Adam**  
**Vorführung | Partner-Yoga / Fortgeschrittenes Yoga**

Eine starke zwischenmenschliche Verbindung ist eine fundamentale Basis, aus der Kraft-Liebe-Kreativität und Leidenschaft strömen können. Partner-Yoga vermittelt uns die notwendige Praxis, unsere Beziehung zu verfeinern und uns durch die Yoga-Haltung zu unterstützen.

---

**17.00–17.30** **Ralph Ramon Zimmerli**  
**Vortrag | Wissen & Anwendung atlantischer Kristallheilung**

Erläuterung der geschichtlichen Hintergründe der atlantischen Kristallheilung, Anwendungsmöglichkeit der ganzheitlichen Behandlungsmethoden – Harmonisierung & Wiederherstellung des Lebensflusses sowie die Begleitung im Erfüllen des Seelenplanes, Optimierung der Lebensräume und des Lebensgefühl – stehen im Zentrum.

---

**17.30–17.45** **R. P. Adam**  
**Offenes Mantra-Singen – alle sind herzlich eingeladen**

Das Wiederholen von «HEIL-MANTRAS» reinigt den Geist und erhöht die körpereigene Schwingungsfrequenz, wodurch Gedankenstille einkehren kann. Diese tiefgründige STILLE weist den Weg zum edlen Glück.