



Islandpferde und Shetlandponys fühlen sich bei Kälte sehr wohl. (Bild zvg.)

Tierisch-sportlich aktiv sein

Ferienkurse auf dem KiTi-Hof

Nicht jeder will oder kann während der Sportferien in die Berge. Oft arbeiten die Eltern, wenn ihre Kinder Ferien haben. Der KiTi-Hof Verein in Baar bietet deshalb vom 12. bis 25. Februar Ferienkurse an.

Die flauschigen Islandpferde und Shetlandponys auf dem Hof fühlen sich bei Wind, Regen und Kälte besonders wohl. Damit aber die Menschen nach ein paar Stunden noch ihre Fussspitzen spüren können, finden Winter-Reitkurse nur am Vormittag statt. Am Nachmittag können die Kinder dafür auf dem Hof betreut werden. So werden morgens die Ponys gepflegt, verwöhnt und geritten, mittags wird

eine warme Suppe gegessen, und nachmittags wird gespielt, gebastelt und vieles mehr. An den Wochenenden finden dann mit oder ohne Eltern Ausritte im Wald statt.

Reitkurse für Anfänger und leicht Fortgeschrittene richten sich an Kinder ab sieben Jahren. Für Fünf- und Sechsjährige wird das Programm, dem Alter angepasst, spielerischer ausgerichtet. So lernt jeder in seinem Rhythmus. Das Winterangebot des KiTi-Hofs erlaubt den Eltern eine besonders flexible Kinderbetreuung. Die Kurse können pro halber Tag gebucht werden, oder für die ganze Woche. (pd.)

Weitere Infos unter www.kitihof.ch. Anmelden unter www.kitihof-online.ch, Rubrik «Ferienkurse».

Körperschulung in neuen Räumen

Body Line Ballett und Pilates in Affoltern lädt zum Schnuppern

Body Line Ballett und Pilates von Sima Bürgin zieht zu Beginn des Frühjahrssemesters um und lädt vom 6. bis 16. März zum Schnuppern in die neue Räumlichkeit an der Lindenmoosstrasse 12.

Seit über 15 Jahren unterrichtet Sima Bürgin, diplomierte Tanzpädagogin ZFH, Kinder und Jugendliche im klassischen Tanz sowie seit über 25 Jahren Erwachsene in Pilates! Neu bietet Body Line auch Pilates an den Geräten, wie Reformer, Cadillac, Wunda Chair, Ped-A-Pul, Ladder Barrel und vieles mehr an. Das Body Line Ballett und Pilates ist nach den Prinzipien für Qualitäts-training zertifiziert (QualiCert – Certified Quality) und für seine hohe Qualität in Sicherheit und Trainingsbetreuung ausgezeichnet und ist somit von den Krankenkassen anerkannt, welche einen Teil der Kursgebühren übernehmen.

Sima Bürgin hat als ehemalige Dozentin an der Zürcher Hochschule der Künste im Rahmen der Tanz Akademie Zürich (www.tanzakademie.ch) die Aufgabe, Nachwuchstalente zu finden und zu fördern, welche dort bei genügender Eignung eine professionelle Ausbildung absolvieren können.

Die klar strukturierte Körperschulung im klassischen Tanz sowie auch im Pilates dient als Basis für alle weiteren Trainingssysteme. Sie ermöglicht dem Kind und dem Erwachsenen durch eine physio-ökonomische Platzierung und Aufspannung seines Körpers sich zu zentrieren und virtuos, geschmeidig und ausdrucksstark zu



Schülerinnen und Schüler von Sima Bürgin tanzten in verschiedenen Ballettvorstellungen. (Bilder Bettina Stöss)

bewegen. Zudem fördert sie die Gesundheit nachhaltig bis ins hohe Alter und schützt vor Unfällen.

Gesundheitsschäden vermeiden

Die Grundidee von Sima Bürgin ist es, jedem Kind als elementare Bildung bereits im Kindergarten und in der Primarschule über das Pre-Ballett und dessen gezielte und fundierte Körperschulung und später beim Erwachsenen über das Pilates mit denselben Prinzipien wie beim Tanz, ein Bewusstsein einer korrekten und gesunden Körperhaltung zu ermöglichen. Es sollen dabei allgemeine Fehlhaltungen

korrigiert werden. «Wie beim Erwerben einer Sprache soll auch die Körpersprache im Rahmen der Allgemeinbildung kultiviert werden», so Sima Bürgin.

Mit dem Umzug in die neue Räumlichkeit, welche mit grossflächigen Spiegelwänden, Ballettstangen und professioneller Musikanlage ausgestattet ist, freut sich Sima Bürgin auf viele neue Gesichter, welche mit Ballett oder Pilates ihren Körper im positiven Sinne kultivieren möchten. (pd.)

Weitere Infos unter www.simaburgin.com. Body Line bietet den neuen Trainingsraum auch zur Teilvermietung an.

Klassische Massage in den eigenen vier Wänden

Hausbesuche in Hausen und Umgebung

Seit 15 Jahren in eigener Praxis in Zürich, hat die Körpertherapeutin und Buchautorin Marlise Santiago ihr Angebot ständig erweitert. In Hausen und Umgebung bietet sie nun klassische Massage im Hausbesuch an.

Man hat einen freien Nachmittag, unternimmt einen langen Spaziergang oder nimmt die gewohnte Joggingrunde durch die verschneite Winterlandschaft unter die Füsse.

Später klingelt die Störmasseurin Marlise Santiago an der Tür, bringt Liege, frische Tücher und Massage-Crème mit und im Nu ist die eigene Wohnung auch Massagepraxis. Massage fördert Entspannung und Wohlbefinden, was positive Auswirkungen auf alle Lebensbereiche hat. Klassische Massage wird zur Vorbeugung sowie zur Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates eingesetzt. Ausserdem hat die klassische Massage einen positiven Einfluss auf Blut-



Marlise Santiago. (Bild zvg.)

druck, Atmung, Verdauung, bei Kopfschmerzen, Erschöpfung. Zur Optimierung und Ergänzung der klassischen Massage setzt Marlise Santiago auch Funktionsmassage ein, deren Wirkung

auf reflektorischer Entspannung basiert und dadurch zur besseren Durchblutung der behandelten und der benachbarten Muskulatur und zu Schmerzlinderung führt. Diese Technik eignet sich auch, wenn man die Berührung mittels der üblichen Massagegriffe nicht mag, denn bei der Funktionsmassage wird nicht «geknetet und gestrichen», sondern die Gelenke werden gedehnt und mobilisiert.

Wenn man jetzt das Anfangsszenario weiterspinn, so kann man nach der Massage – ohne Heimfahrstress – direkt von der Liege zum Sofa wechseln, eine Tasse Tee geniessen und zufrieden ins Schneegestöber hinaus schauen, während die Masseurin ihre Liege schon längst zusammengeklappt hat und unterwegs zum nächsten Hausbesuch ist. (pd.)

Marlise Santiago, Praxis für Körper, Beziehung, Sexualität, Gämsenstrasse 5, Zürich, Telefon 043 244 95 09, www.beraten-und-beruehren.ch, Hausbesuche mit klassischer Massage in Hausen und Umgebung.

Selbstbestimmt durchs Leben gehen

Gesundheits- und Persönlichkeitscoaching

Seit zwölf Jahren verhilft Sonja Humbel mit ParaMediForm zum Wohlfühlgewicht. «Ich stehe nach wie vor dahinter», verrät sie. Doch für sie selber sei nun die Zeit gekommen, neue Wege zu gehen. Für ihr Institut sucht sie eine Nachfolge, um selber auf Coaching zu setzen.

Der Kurswechsel erfolgt nicht abrupt. Bereits seit vier Jahren nutzt Sonja Humbel Methoden aus der Quantenphysik und arbeitet dank ihrer Coaching-Ausbildung immer ganzheitlich, um ihre Klienten noch besser begleiten zu können. Vor zwei Jahren entdeckte sie dann «innerwise». «Ich habe von Anfang an begonnen, das zu integrieren», verrät sie, «und bin begeistert von den Ergebnissen.»

Auf dem Weg zur Selbstakzeptanz stehen oft ganz andere Themen im Weg: Ängste, Krankheit, Stress in der Beziehung oder am Arbeitsplatz. «Viele Leute stehen beruflich unter einem riesigen Druck», weiss Sonja Humbel, die selber über 20 Jahre im Personalbereich tätig war. Heute scheint er ihr grösser denn je. Wer sich aber mit Negativem wie Angst und Frust abquält, dem fehlt die Energie, einen Schritt vorwärts zu wagen und oft zeigen sich Blockaden. In ihrem Coaching möchte Sonja Humbel auf Leute mit schwierigen Beziehungen fokussieren, sei es am Arbeitsplatz, im familiären oder anderen Beziehungsfeldern, bei Mobbing sowie Prüfungsängsten, bei Schülern wie Erwachsenen. Auch bei einem Arbeitsplatzverlust kann ein Coaching ihrer Erfahrung nach sehr hilfreich sein, so dass sich die Chancen für eine Neuorientierung beziehungsweise Neuanstellung sichtlich erhöhen.

«Meistens ist ein Thema nach einer Behandlung vom Tisch», weiss



Sonja Humbel. (Bild zvg.)

sie, manchmal brauche es zwei bis drei Behandlungen für eine grundlegende Veränderung. So entsteht auch keine Abhängigkeit. Selbstbestimmt durchs Leben gehen und neue Freude und Leichtigkeit entdecken, das ist das Ziel von «innerwise».

Der erste Schritt dahin: Zusammenhänge und Muster bewusst machen. Dazu dienen unter anderem bildhafte Aufstellungen, welche die wirkenden Kräfte sichtbar und somit auch behandelbar machen. Entwickelt hat die Methode der deutsche Arzt Uwe Albrecht, der weltweit verschiedene Behandlungsmethoden lernte und die Essenz aus jedem Einzelnen in sein eigenes Heilsystem integriert hat. Es wurde im Laufe der letzten 20 Jahre ständig weiterentwickelt und «es kommen immer noch neue Werkzeuge hinzu, um Themen noch schneller lösen zu können», so Sonja Humbel. Wichtig ist dabei die Bereitschaft, etwas ändern und sich auf energetische Medizin einlassen zu wollen. (pd.)

Sohu Coaching, Sonja Humbel, Seewaldstrasse 24, Affoltern am Albis, Tel. 079 797 48 29, www.sohu-coaching.ch.

Fastnachtsspezialitäten selber backen

Workshop im Familienzentrum Affoltern

Am Samstag, 11. Februar, von 9 bis 11.30 Uhr, dürfen Kinder mit ihren Eltern im Familienzentrum des Bezirks Affoltern unter fachkundiger Anleitung verschiedene Fasnachtsspezialitäten backen und naschen.

Es ist Fasnachtszeit – eine Zeit voller alter Traditionen, Rituale und närrischem Treiben. Überall locken feine Spezialitäten und Köstlichkeiten, die es nur zu dieser «Jahreszeit» gibt. Das ist genau der richtige Zeitpunkt, um das Kafi im Familienzentrum Bezirk Affoltern in eine Fasnachtsbäckerei zu verwandeln.

Janine Schnyder, die zusammen mit ihren Teilnehmern schon viele schmackhafte Köstlichkeiten kreiert hat (exklusive Lebkuchenhäuschen

und Weihnachtsguetzli), wird durch diesen Workshop führen. Bestimmt wird das eine oder andere übrig bleiben, um es mit nach Hause zu nehmen und später weiterzuknabbern. (ks)

Workshop am Samstag, 11. Februar, 9 bis 11.30 Uhr, im Familienzentrum, Affoltern. Infos und Anmelden (bis Freitag, 3. Februar): Tel. 044 760 21 13 oder kurse@familienzentrum-bezirk-affoltern.ch.