



Luzerner Homöopathie Zeitung

Lesen Sie,

- **MindShape** Seite 3-5
- **Homöopathisches Mittel Belladonna** Seite 6-8
- **Spannende Vorträge** Seite 9

Liebe Homöopathie Begeisterte,

Endlich erscheint mal wieder eine Zeitung. Entschuldigung mir fehlte in den letzten Monaten einfach die Zeit um zu schreiben.

Dafür gibt's jetzt umso mehr Neues und Erfreuliches zu berichten.

Die Praxis für klassische Homöopathie heisst neu **SanusVivere**- Leben in Balance. Im Laufe des letzten Jahres hat es sich ergeben, dass ich die Praxis mit vier tollen, motivierten Frauen teilen darf. Dies sind:

- Niederberger Annelies mit Laufbahnberatung (siehe Luzerner Homöopathie Zeitung Nr. 20)
- Nikolic Violeta mit Coaching (stellt sich in dieser Zeitung vor)
- Staubli Patricia mit Fussreflexzonen-Therapie
- Svalduz Nadja mit klassischer Massage

Zweite Neuerung; seit unserer Heirat im Oktober 2015 heisse ich Manuela Wüest Stimming.

Und zu guter Letzt, möchte ich mitteilen, dass wir uns wieder auf Nachwuchs freuen, deswegen bin ich ab **29. Februar bis 1. Juli 2016** im Mutterschaftsurlaub. Die Stellvertretung in dieser Zeit, teilt sich Maria Kopp-Henggeler und Sandra Affentranger, aus dem Notfalldienstteam. Genaue Daten sind für Patienten auf dem beigelegten Blatt ersichtlich.

Falls Sie noch Fragen haben oder ein Mittel brauchen melden Sie sich bitte bis spätestens am 26. Februar bei mir.

Neue Patienten sind ab Juli 2016 wieder herzlich Willkommen.

So, das war's mit den Neuigkeiten

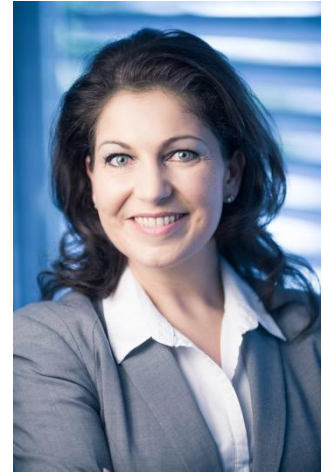
Nun wünsche ich Ihnen allen eine gute Zeit, mit hoffentlich noch viel Schnee und Sonnenschein, mit freundlichen Grüssen



Manuela Wüest Stimming

**Das Wertvollste an der Persönlichkeitsentwicklung
ist nicht, was wir durch sie bekommen,
sondern was wir durch sie als Mensch werden.**

Violeta Nikolic



Herzlich willkommen bei MindShape®

MindShape® steht für inspirierende und nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung, sei es im privaten oder beruflichen Sinn. Als Marke symbolisiert MindShape® Werte wie Vertrauen, und Professionalität – mit dem Ziel, eine wertorientierte Sinnentfaltung zu fördern, damit wir als Mensch das werden, was wir mit unserem Potential sein können. Die Philosophie von MindShape® beruht auf dem Grundsatz, dass jeder Mensch die für ihn passende Lösung in sich selbst trägt, wenn auch meist unbewusst. Dieses Potential der eigenen Problemlösungskompetenz gilt es zu nutzen und zu entwickeln.

Über mich

Mein Name ist Violeta Nikolic. Ich heisse Sie bei MindShape® willkommen und begleite Sie mit Kompetenz und Empathie in Ihren herausfordernden Veränderungsprozessen.

Berufliche und persönliche Kompetenzen

Beruflich blicke ich auf eine langjährige Marketingkarriere in nationalen und internationalen Unternehmen zurück. Schon zu Beginn meiner beruflichen Laufbahn war mein Fokus nicht ausschliesslich auf fachliche Themen gerichtet, sondern auch auf Menschen. Die Faszination an der zwischenmenschlichen Kommunikation führte mich vor zwei Jahrzehnten zu Fachliteratur im Bereich Kommunikation/Psychologie und danach zu meiner ersten Erfahrung mit Mentaltraining. Mit der Zeit habe ich mein fachliches Know How im Marketing und Kommunikationsbereich mit Coaching Kompetenzen erweitert.

Als professionell ausgebildeter Coach arbeite ich nach wertorientiertem, systemischem Ansatz nach St.Galler Coaching Modell (SCM)®, der bereits zweifach wissenschaftlich validiert wurde. Diesen Ansatz ergänze ich mit einem breiten Spektrum an weiteren Coaching-Methoden.

Persönlich bin ich jemand, der Ihnen mit Respekt, Wertschätzung und Herzlichkeit begegnet. In vertrauensvoller Atmosphäre biete ich Ihnen einen geschützten Rahmen, in dem Sie offen über Ihre Situation reden können. Mit gezielten Fragen führe ich Sie zu neuen Denkansätzen, helfe Ihnen dabei, die Lösungsfindung zu strukturieren und Ihr Thema aus anderen Blickwinkeln zu sehen. Dabei verpflichte ich mich zur absoluten Diskretion.

Menschen, die ich begleite

Meine Klienten sind Menschen, die daran interessiert sind, ihr Selbstbild zu schärfen und ihre bevorstehenden Entscheidungen aktiv und selbstverantwortlich anzugehen. Menschen, die bereit sind, sich ernsthaft auf den Coaching-Prozess einzulassen und gefördert und gefordert werden wollen, damit sie ein erhöhtes Mass an Selbstreflexion, Wohlbefinden und Lebensqualität erreichen. Menschen, die ihre Krise als Chance sehen und entschlossen sind, an diesem ‚Tief‘ zu wachsen, indem sie aus der Komfortzone treten und so bewusst ihren eigenen Horizont erweitern.

Mein Angebot

Je nach dem welche Themen für Sie im Moment zu klären oder anzugehen sind, können Sie zwischen folgenden Optionen wählen:

- **Einzel-Coaching**

Für Situationen und Umbruchzeiten im Leben, wo es gilt, in schwierigen privaten oder beruflichen Krisen Entscheidungen zu treffen und neue Lösungswege zu finden. Unabhängig davon, ob es dabei um Konfliktsituationen, Veränderung der individuellen Denk- und Verhaltensmuster oder fehlender Zielklarheit geht – im Rahmen eines professionellen Coachings unterstütze ich Sie, damit Sie für Ihre Herausforderung eigene Lösungen entwickeln können.

- **Coaching-Pakete**

Ein Mix aus Coaching, Training und Beratung je nach thematischem Schwerpunkt. Die individuelle Gestaltung des Coachings bleibt dennoch erhalten.

‚Tanz der Worte‘ – Wie effektive Kommunikation gelingt

‚Resilienz‘ – Der Schlüsselfaktor für die Lebensbalance

‚Selbstmarketing‘ – Sich sympathisch und wirkungsvoll präsentieren

‚Bewerbungscoaching‘ – Jobsuche erfolgreich anpacken

Durchführung ist auch in Kleingruppen möglich. Gerne unterbreite ich Ihnen ein auf die Gruppe zugeschnittenes Angebot.

- **Coaching-Wochenende**

Intensives Coaching-Wochenende, um sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren und längst fällige Veränderungen anzustossen. Bewusst aus dem Alltag aussteigen und Erkenntnisse gewinnen, die Ihrem Leben die Ausrichtung geben können, die für Sie stimmig ist.

Gutschein

Ich freue mich, wenn Sie sich für mein Angebot interessieren. Bei der Buchung eines kompletten Coachings empfehle ich Ihnen, den untenstehenden Gutschein für Ihr Willkommensgeschenk auszudrucken und an die erste Sitzung mitzunehmen.

Willkommen in der Praxis in Buchrain

Der bisherige, sehr angenehme und wertschätzende Kontakt mit Manuela Wüest Stimming war eine optimale Ausgangsbasis für eine noch engere Zusammenarbeit. So freue ich mich sehr, Sie ab sofort in den Räumlichkeiten unserer Gemeinschaftspraxis SanusVivere im Tschannhof, Unterdorfstr. 9A, 6033 Buchrain begrüßen zu dürfen. Für ein unverbindliches und kostenloses Vorgespräch kontaktieren Sie mich unter 078 402 52 05 oder kontakt@mindshape.ch.

Darüber hinaus lade ich Sie herzlich ein, meine Website www.mindshape.ch zu besuchen wo Sie inspirierende Inhalte zum kostenlosen Download, umfassende Informationen zum Angebot und einen vertieften Einblick in meine Coaching-Tätigkeit finden.

Ich freue mich, Sie persönlich kennenzulernen und Sie in Ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu begleiten.

Violeta Nikolic

Dipl. syst. SCM-Master of Coaching®
Member of ICF – International Coach Federation



MindShape® Coaching Violeta Nikolic | www.mindshape.ch | kontakt@mindshape.ch | 078 402 52 05

Manuela Wüest Stimming dipl. Homöopathin hfnh/SHI Unterdorfstr. 9A 6033 Buchrain
Tel. 079 309 76 07 www.luzern-homoeopathie.ch info@luzern-homoeopathie.ch

Belladonna (Tollkirsche)



Die Pflanze gehört zur Familie der giftigen Nachtschattengewächse. Belladonna ist in allen Kontinenten anzutreffen. Die Tollkirsche bevorzugt nährstoffreiche Böden. Man findet sie häufig auf Waldlichtungen von Laub- und Nadelwäldern, an Waldrändern bis in Höhenlagen von 1700 Metern.

Als Ausgangssubstanz wird die frische Pflanze inkl. Wurzel verwendet.

Belladonna ist eines der wichtigsten Akutmittel bei heftigen Zuständen und wird vor allem bei Kindern sehr wirkungsvoll eingesetzt. Unter anderem bei Ohrenschmerzen, Halsschmerzen, heftigem Fieber, Fieberkrämpfe, Zahnschmerzen, Koliken, eitrige sehr schmerzhaft Hautentzündungen (Furunkel, Abszesse, Phlegmone), Kopfschmerzen usw...

sofern natürlich die Leitsymptome von Belladonna zum Zustand des Kranken passen.

Leitsymptome

- Der Krankheitsbeginn ist **plötzlich und heftig**
- **Heftige, krampfartige Schmerzen**, welche den Kranken verrückt machen. Kann zum Beispiel in solchen Zuständen den Kopf ins Kissen bohren oder gegen den Boden / die Wand schlagen, beissen, spucken. Ist wie im Delirium. Babys und Kleinkinder beugen sich extrem nach hinten mit dem Kopf.
- Menschen die Belladonna brauchen sind **gereizt, ärgerlich, unruhig und extrem überempfindlich auch auf Reize wie Licht, Lärm, Erschütterung, Berührung...**
- **Dampfende Tomate** bedeutet: Die Haut fühlt sich heiss und feucht (schwitzig) an, die Hände und Füße können etwas kühler sein
- Hitzegefühl, besonders im Kopf, hochrotes Gesicht
- kräftiger Puls und starkes Herzklopfen
- Halluzinationen, besonders bei hohem Fieber
- Beschwerden eher rechtsseitig
- keinen Durst, bei hohem Fieber. (wenn doch mal durstig, am liebsten etwas süß-saures (Zitrone) oder kaltes)

Auslöser

- Angst, Ärger
- Feuchte Kälte, Haare waschen
- Kalter Wind, Gegenwind
- Hitze / Sonne
- Impfungen

Hauptindikationen

- Akute, heftige Entzündungen: z.B. Ohr, Auge
- Heftigste Kopfschmerzen
- Fieber / Fieberkrämpfe
- Zahnungsbeschwerden
- Koliken / Krämpfe

Gemüt

- Überstimulierte Nerven, sehr empfindlich auf Licht, Lärm, Erschütterung und Berührung
- wütend, aggressiv; spucken, schreien, fluchen, beißen, schlagen wild um sich
- Lässt sich unmöglich untersuchen, haben in diesen Zuständen eine unglaubliche Kraft
- Destruktiv: schlägt den Kopf an die Wand, reisst sich an den Haaren, schlägt um sich
- Unruhig, wälzt sich im Bett hin und her, rollt den Kopf hin und her
- Abneigung zu antworten, spricht aber viel mit sich selbst

Körper

- Blitzartige oder **pulsierende** Schmerzen welche plötzlich kommen und plötzlich verschwinden.
- **Heisser Kopf**, kalte Extremitäten
- **Hitze und Röte** der betroffenen Teile (zum Beispiel bei einer Mittelohrentzündung, knallrotes Trommelfell)
- Vergrösserte Pupillen, starrer Blick
- Blutandrang zum Kopf, Blutungstendenz (Nasenbluten oder Blutbeimischung bei den Sekreten/ Absonderungen)
- Rechtsseitenmittel, d.h. Beschwerden treten vermehrt auf der re. Seite auf
- Bei Halsschmerzen typischerweise Erdbeerzunge (knallrot)
- Zuckungen

Modalitäten

Besser: **Wärme**, Lagewechsel, Druck, Zähne zusammenbeißen (beim Zahnen), Bauchlage (bei Kolik), schwitzen

Schlechter: **Berührung, Erschütterung**, Vollmond, draussen, **Licht, Sonne, abends ab 21 Uhr, Rückwärtsbeugen**

Mittelwirkung

Nach homöopathischer Gabe von Belladonna (z.B. in einer C30 Potenz) beruhigt sich der Zustand, der Kranke kann sich entspannen und im besten Fall schlafen. Der Ärger verblasst deutlich und die Schmerzen werden erträglicher.

Fallbeispiele

- 6 Monatiger Junge nach der 3. Impfung am selben Tag plötzliches über 39° Grad Fieber. Rote und heisse Wangen, kalte Hände. Trinkt schlecht, beisst die Mutter beim Versuch zu stillen in die Brust.
Er ist unruhig, gereizt und überstreckt sich ständig nach hinten.

Einmalige Gabe Belladonna C200 verbessert den Zustand innert 30 min.

- 1 jähriges Kind das seit gestern Abend plötzlich zu schreien begonnen hat. Immer wieder plötzliches Aufschreien für ein paar Minuten. Das Schreien ist anders als üblich und beunruhigt die Eltern. Das Kind ist wie nicht richtig präsent berichtet der Vater. Knirscht im wachen Zustand mit den Zähnen. Vermutlich plagen es die kommenden Zähne. Der Kopf ist gerötet, etwas feucht an der Stirne. Fieber ist inzwischen auf 39,5° Celsius gestiegen. Zustand: sehr gereizt, bohrt den Kopf im Bett tief ins Kissen. Schlaf vor Mitternacht sehr unruhig, danach etwas besser. In den Schreiphasen streckt es sich stark nach hinten und lässt sich weder durch herumtragen noch durch singen oder Ablenken beruhigen.

Nach Belladonna C30 gute Nacht gehabt, viel geschwitzt, aber ruhig geschlafen, Fieber sei nach Mitternacht langsam gesunken. Am Morgen gut erwacht, nach dem Mittag wieder schlechter, daher Belladonna C30 im Wasser aufgelöst stündlich bis zur Besserung. Nach 2 maliger Einnahme deutlich besser. Danach war kein Akutmittel mehr nötig. Jedoch wurde das Konstitutionsmittel Calc-c in der C200 Potenz einmalig empfohlen um solche Beschwerden künftig zu vermeiden.

Homöopathische Hausapotheke-Kurse 2016



mit Manuela Wüest Stimming,
dipl. Homöopathin SHI / hfnh

Erfahren Sie im Kurs...

...die **Grundlagen der klassischen Homöopathie**.

...wie eine **natürliche Tetanusprophylaxe** durchzuführen ist.

...warum **Fieber sinnvoll** ist, wann Sie zuwarten und wann Sie reagieren sollten.

...welche **Verletzungen** Sie **selber behandeln** können und wann ein Arztbesuch notwendig ist.

...mindestens **30 wichtige homöopathische Notfallmittel und ihre Anwendung** bei Verletzungen, Verbrennungen, Prüfungsangst, Erkältungen, Fieber, Husten, Ohrenscherzen, usw.

Kurs 1: 3. und 10. September 2016 jeweils von 9.00 – ca. 15.00 Uhr

Kurs 2: 17 / 24 / 31. Oktober 2016 jeweils von 18.00 – ca. 21.30 Uhr

Kurs 3: 12. und 19. November 2016 jeweils von 9.00 – ca. 15.00 Uhr

Wo: Praxis SanusVivere, Unterdorfstrasse 9a, 6033 Buchrain, 1. Stock

Kosten: 150.- Fr. inkl. ausführlichen Kursunterlagen, Snack und Getränke.
Bitte Betrag passend an den Kurs mitbringen.

Dieser Kurs eignet sich vor allem für Mütter, Väter und Menschen, welche beruflich oder privat oft mit Kindern zusammen sind. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Anmeldung unter Tel. 079 309 76 07, info@luzern-homoeopathie.ch oder über die Homepage www.luzern-homoeopathie.ch

Manuela Wüest Stimming dipl. Homöopathin hfnh/SHI Unterdorfstr. 9A 6033 Buchrain
Tel. 079 309 76 07 www.luzern-homoeopathie.ch info@luzern-homoeopathie.ch

Ist Impfen das Beste für mein Kind?

Mit Dominik Huber, dipl. Homöopath SHI / hfnh und dipl. Craniosacral-Therapeut SICO

Sie bekommen eine fundierte Einführung ins Thema Impfen, damit Sie nachher für sich und Ihre Kinder entscheiden können.

Zusammen wird der Film „Wir Impfen Nicht“ angeschaut und anschliessend beantwortet Dominik Huber Ihre Fragen.

Der Vortrag findet in einem kleinen persönlichen Rahmen statt.

Datum: Mittwoch 17. Februar von 19- 21.00 Uhr

Dienstag 15. März von 19-21.00 Uhr

Kosten: Fr. 20.- pro Person

Anmeldung: erforderlich unter 041 266 00 71 oder praxis@homoeopathica.ch

Ort: Praxis Homöopathica, Weinmarkt 20, 6004 Luzern

Grenzen setzen ist nicht einfach

Mit Barbara Egger, familylab Seminarleiterin, dipl. Sozialpädagogin

Dieser Vortrag richtet sich an Eltern, die neue Perspektiven und Anregungen im Umgang mit ihren Kindern suchen.

Die Teilnehmer bringen ihre persönlichen Alltagssituationen zum Thema Grenzen und Konflikte mit. Durch Reflexion und einen wertschätzenden Austausch werden gemeinsam Lösungsansätze erarbeitet. Die Kursleitung unterstützt durch fachlichen Input. Die Teilnehmer bestimmen den thematischen Verlauf.

Datum: Samstag 6. Februar 2016 von 10- 12.00 Uhr

Kosten: Fr. 30 pro Person / Fr. 50.- pro Paar

Anmeldung: begger@familylab.ch oder 077 404 87 45

Ort: Praxisgemeinschaft ewes, Untere Bahnhofstrasse 16, 8910 Affoltern a. A.