

# «Gesundheit und Achtsamkeit»

## 6-teiliger Kurs 2026

mit Dr. med. Matthias Gauger

Arzt für Allgemeinmedizin

und Priska Gauger-Schelbert

AlexanderTechnik-Lehrerin / Mindfulness Teacher

*«Eine verkehrte Sicht auf die Welt führt zu einem verkehrten Leben.» Lothar Schäfer, Quantenphysiker*

Im Laufe unserer Berufsjahre haben wir festgestellt, dass unsere Vorstellungen, unsere Werte, unsere Ziele, unsere Überzeugungen, wie es «ghörig» wäre, enormen Einfluss auf die Entwicklung von Symptomen und Lebensproblemen haben. Denn diese Wertvorstellungen beeinflussen permanent und oft unbesehen unsere Körpersteuerung und unsere Entscheidungen, selbst wenn sie gar nicht zutreffend sind. Unser Kursangebot wird deshalb getragen von der Einsicht, dass es sich für uns alle lohnt, den Entscheidungsprozessen in unserem Gehirn besondere Aufmerksamkeit zu schenken. So können Störungen am Ort ihres Ursprungs erkannt werden mit der Chance, dass sie sich künftig weniger in unserem Körper und Leben auswirken.



Denn häufiger als wir denken, ähneln unsere Probleme den Schwierigkeiten, welches ein Äffchen hat, das sich an einer Kokosnuss, in welchem sich Erdnüsschen befinden, verfangen hat. Wenn es erkennen könnte, dass weniger das enge Loch die Ursache seiner Symptome ist, als vielmehr die Vorstellung, von welcher es reflexartig gesteuert wird, dass man Futter in der Faust nicht mehr loslässt, dann wäre ihm auf einfache Weise nachhaltig geholfen.

Diese Heilungsoption wollen wir im Kurs entdecken. Interessieren Sie sich dafür, welche Rolle Ihre vorgegebenen Erwartungen und Sichtweisen spielen bei körperlichen Symptomen, Krankheiten und wiederkehrenden Lebensproblemen? Sind Sie daran interessiert eine Haltung kennenzulernen, mit welcher man zum Mitspieler seines «Schicksals» wird?

*«Bis Sie das Unbewusste bewusst machen, wird es Ihr Leben lenken und Sie werden es Schicksal nennen.» C.G. Jung (1875-1961)*

Dann könnte der von uns angebotene 6-teilige Abendkurs genau richtig sein für Sie.

Dem Potential dieser Bewusstwerdung wollen wir uns in der Gruppe an 6 Abenden systematisch und gleichzeitig spielerisch, interaktiv und praktisch annähern. Es geht um Wissensbildung, Sichtweise-wechselübungen, Reflexionen, praktische Erfahrungen. Niemand muss sich exponieren.

**Der Kurs richtet sich an:** Alle, welche sich für die tieferen Ursachen von Symptomen, Krankheiten und wiederkehrenden Lebensschwierigkeiten interessieren und neugierig sind, ihre eigenen verborgenen Entscheidungsprozesse besser kennenzulernen. Keine Vorkenntnisse notwendig.

**Kursort und -zeit:** Saal im Untergeschoss der Pfarrkirche Seewen; Alte Gasse 19, 6423 Seewen, jeweils donnerstags von 19.15 – 21.30

**Kursdaten:** am 17.09.26, 24.09.26, 15.10.2026, 22.10.26, 05.11.26, 12.11.26

**Kurskosten:** Fr. 300.- pro Person; Fr. 250.- pro Person für Paare, Lehrlinge, Studierende

**Anmeldung:** Reservierung nach Reihenfolge des Anmeldeeingangs (Vermerk «Kurs 2026 Schwyz»)

**E-Mail:** info@mindset-medizin.ch oder **Tel.** 079 232 02 54 (Priska Gauger-Schelbert)

**Weitere Informationen:** [www.mindset-medizin.ch](http://www.mindset-medizin.ch), [www.balance-time.ch](http://www.balance-time.ch)