



**«Glück steht nicht für den Glauben,
dass wir uns nicht verändern
müssen; vielmehr ist Glück die
Erkenntnis, dass wir uns
verändern können.»**

*Shawn Achor, Glücksforscher und Dozent
an der Harvard-Universität Cambridge, Massachusetts*

Liebe Leserin, lieber Leser

Wussten Sie, dass Studien zufolge ein glückliches Gehirn aktiver, motivierter und erfolgreicher arbeitet? Viele Menschen leben nach dem Prinzip: Wenn ich mich nur genügend anstrengende, werde ich Erfolg haben und mein **Glück** finden. Es ist jedoch genau umgekehrt: Erfolg ist ein Produkt einer positiven Mentalität.

An einem einfachen Alltagsexperiment lässt sich diese wissenschaftlich belegte Erkenntnis belegen: Prägen Sie sich selbst oder ihre Liebsten auf **Glück**, indem Sie vor einer anspruchsvollen Aufgabe für einen Moment an ein Glückserlebnis denken, bzw. ein Familienmitglied dazu auffordern. Die positiven Gefühle helfen entscheidend dabei, gelassener und motivierter an die Aufgabe heranzugehen und sie besser zu lösen.

Welche Möglichkeiten sich ergeben, wenn Sie daraus ein Ritual machen und das Ganze mit einer **dankbaren Haltung** auch für die kleinsten Dinge ergänzen, probieren Sie am besten selbst aus.

Glücklich und dankbar sind aktuell unsere alternativmedizinisch praktizierenden Teammitglieder – und wir freuen uns mit ihnen:

- **Peter Gisler**, kantonal approbierter Naturheilpraktiker mit Fachgebiet Homöopathie darf dieses Jahr sein 20-jähriges «Bühnenjubiläum» feiern: Im Anhang finden Sie seinen Rück- und Ausblick über seine Tätigkeit im Sarganserland.
- **Sara Toniolo**, unser jüngstes Teammitglied, hat am 8. Dezember 2022 ihre schulische Ausbildung zur diplomierten Naturheilpraktikerin TEN mit Erfolg abgeschlossen.

Wir lassen die beiden im Anhang grad selbst zu Wort kommen...

Gerne tragen wir dazu bei, ein Stück Ihres ganz persönlichen Glücks zu finden. Unsere vielfältigen Angebote finden Sie auf der Hof Ratell – Webseite unter Team / Portrait. Nun wünschen wir Ihnen eine besinnliche und wohltuende Adventszeit sowie glückliche Aussichten auf das neue Jahr!

Mit frohen Grüßen

Ihr Team Hof Ratell



Kathrin Ambühl



Peter Gisler



Thomas Good



Sara Toniolo

Sandra Perret

Ursula Kühne

Sandra Allenspach

20 Jahre Homöopathie-Praxis Peter Gisler im Sarganserland

Ich darf mich tatsächlich glücklich schätzen, dass ich meine kleinen und grossen Patientinnen und Patienten seit 20 Jahren im Sarganserland begleiten darf. 2002 startete ich meine selbständige Homöopathie-Praxis im Oberdorf Mels bei meinen Freunden Markus und Gaby Züst, die dort ihre Physiotherapiepraxis betrieben. Wir kannten uns von der gemeinsamen Physiotherapiearbeit im Kantonsspital Chur. So hatte ich die Möglichkeit, in der Anfangszeit 20% als Angestellter in der Physiotherapie Züst zu arbeiten und gleichzeitig meine Homöopathie-Praxis am selben Ort aufzubauen. Nach ca. 1 ½ Jahren konnte ich mich ganz der Homöopathie widmen.



Nach 14 Jahren im Oberdorf fand der gemeinsame Umzug in den Neubau an der Wangserstrasse in Mels statt. Die Physio Züst hatte nun tolle Fitness- und Behandlungsräume, aber ich fühlte mich dort nicht mehr so wohl.

Als nach wenigen Monaten Thomas Good mit dem Angebot auf mich zukam, im Hof Ratell in Sargans einen Praxisraum zu mieten, lehnte ich das Angebot ab. Einige Monate später nach einem Besuch im Hof Ratell und reifen Überlegungen konnte ich nicht widerstehen und bin im Januar 2018 mit meiner Praxis in den Hof Ratell umgezogen. Viele von den Leserinnen und Lesern kennen diesen wunderbaren Ort und verstehen, warum ich in dieses alte, ehrenwerte Haus eingezogen bin. Das Ambiente stimmt und die Arbeit in einem Team mit Komplementär-TherapeutInnen macht Spass.

Im Rückblick ist es interessant zu sehen, wie sich meine Homöopathie-Arbeit entwickelt hat. Meistens durch Mund-zu-Mund-Propaganda haben sich immer wieder «Nester» von Patienten- und Patientenfamilien an vielen verschiedenen Orten entwickelt, die für einige Jahre aktiv in die Homöopathie-Behandlung kamen. Es begann oft mit der Behandlung von Kindern, später kamen Mütter dazu und noch später eventuell auch die Väter. Die alternative Behandlung liegt dem Wesen der Frau scheinbar näher. Natürlich gab es auch immer wieder aufgeschlossene Männer, die von der Homöopathie profitieren konnten.



Kleinkinder waren mir am Anfang der Praxiszeit sehr nahe, da unsere eigenen Kinder auch noch klein waren. In der Zwischenzeit sind diese Kinder erwachsen. Oft sah ich, dass das Erzählen der Probleme in der Pubertät schwierig war und bei einigen ein Unterbruch in der homöopathischen Behandlung erfolgte. Aber es ist toll, wenn diese jungen Erwachsenen plötzlich wieder in der Praxis erschienen, weil sie für sich oder ihre eigenen Kinder nun Unterstützung mochten.

Mit meinem Älterwerden und den Lebenserfahrungen wurde ich auch immer mehr Ansprechpartner für reifere PatientInnen und Paare, die in Lebenskrisen waren oder z.B. in ihren Beziehungen Probleme hatten. Das ist bis jetzt eine sehr interessante Arbeit, die mich sehr erfüllt. Auch komplexere Krankheitsbilder wurden alltäglicher.

Durch regelmässige Fortbildungen und die Erfahrungen im Alltag habe ich mein Fachwissen in diesen Jahren kontinuierlich erweitert. Die Verfeinerung der Anamnese, das tiefere Verständnis der PatientInnen sind wichtige Entwicklungen, die ich als Homöopath erfahren kann.

Ich möchte allen Patientinnen und Patienten für das Vertrauen danken, das mir und der Homöopathie in diesen 20 Jahren entgegengebracht wurde. Ich freue mich, wenn ich auch in Zukunft für meine Patientinnen und Patienten Unterstützung bieten kann, damit sie wieder in Balance kommen. Bleiben Sie glücklich – STAY IN BALANCE.

Sara Toniolo, frischgebackene Naturheilpraktikerin TEN

Während meiner Lehrzeit zur Drogistin EFZ wurde mir bereits bewusst, dass ich die Ausbildung zur Naturheilpraktikerin angehen möchte. So begann ich im Jahr 2018 meine Ausbildung zur diplomierten Naturheilpraktikerin TEN.

Ich konnte mein Wissen vor allem im Bereich der manuellen Therapien, der Humoralmedizin und der ausleitenden Verfahren erweitern. Umfangreiche Kenntnisse eignete ich mir auch in Anatomie, Physiologie und Pathologie des Menschen an. Der Beruf ist sehr vielfältig und abwechslungsreich. Die Zusammenarbeit mit den Patienten und Patientinnen ist spannend und aufregend.

Das letzte Ausbildungsjahr diente der Vorbereitung für weitere externe Prüfungen sowie zur Vorbereitung für die Eidgenössische Abschlussprüfung. Ich lernte verschiedenste Diagnose- und Untersuchungstechniken in diesem Zeitrahmen.

Zusätzlich absolvierte ich ein Praktikum in einer Naturheilpraxis in Chur. Dieses liess mich in den Alltag eines Naturheilpraktikers blicken und ich bekam die Möglichkeit, das erlernte Wissen in die Praxis umzusetzen. Während dieser Zeit konnte ich meine Persönlichkeit weiterentwickeln und meinen Horizont definitiv erweitern.

Jetzt blicke ich auf vier lehrreiche Jahre zurück und bin dankbar für alles, was ich dazulernen durfte.

Im Jahr 2021 stiess ich zum Team vom Hof Ratell und bekam so die Möglichkeit des Einstiegs in die Rolle einer Therapeutin. Ich begann, klassische Massage anzubieten. Nun möchte ich mein Praxisangebot erweitern und mehr Zeit dafür investieren.

Ich bin gespannt, was auf mich zukommt und freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme und die Begegnung mit Ihnen!

