



**Öffne der Veränderung deine Arme,
aber verliere dabei deine Werte nicht aus den Augen.**

Dalai Lama

Liebe Leserin, lieber Leser

Heute bringen wir Ihnen freudig einen **herzlichen Neujahrgruss**. Wir hoffen, Sie konnten das Neue Jahr angenehm beginnen, wünschen Ihnen beste Gesundheit und alles Gute für 2018!

Im vergangenen Jahr hat sich einiges verändert im Hof Ratell. Manches konnte wie geplant verwirklicht werden. Anderes überraschte uns und wurde nach einer gründlichen Prüfung willkommen geheissen. Im Hof Ratell bieten wir Ihnen ein breites Angebot an KomplementärTherapie und Alternativmedizin an – Bereiche, die sich gegenseitig optimal ergänzen.

Ergänzend zu den Therapierenden, welche ihre Praxis im Hof Ratell führen, bieten neu **Belegtherapeutinnen und Belegtherapeuten** ihre Arbeit in unserem Haus an. So steht Ihnen ein noch grösseres Angebot an Fachkompetenz unter einem Dach zur Verfügung.

Von September bis Dezember 2107 probten wir in folgender Konstellation das therapeutische Miteinander:



Von links: Thomas Good, Peter Gisler, Sandra Schneider, Sandra Perret, Kathrin Ambühi, Sandra Küng

Danach wurden von den Mitarbeitenden folgende Entscheidungen gefällt:

- **Peter Gisler**, kant. appr. Naturheilpraktiker mit Fachgebiet Homöopathie, hat sich entschieden, seine Praxis ganz von Mels in den Hof Ratell zu verlegen.
- **Kathrin Ambühl**, KomplementärTherapeutin mit eidgenössischem Diplom: dipl. Atemtherapeutin nach Middendorf, bleibt als Belegtherapeutin in unserem Team. Sie bietet ihre Arbeit weiterhin in ihrer Praxis in Davos an.
- **Sandra Küng**, Cranio Sacral Therapie, Manuelle Therapien und medizinischer Biomagnetismus, hat sich entschlossen, in ihrer Praxis 360° in der Flumserie Flums (Tel. 079 471 00 34) zu bleiben und verlässt den Hof Ratell.
- **Sandra Schneider**, Therapeutin für Akupunktmassage (APM) und Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich, eröffnet nun ihre eigene Praxis an der Winkelstrasse 1 in Wangs (Tel. 077 462 42 21).

Den Wegzug von Sandra Schneider und Sandra Küng bedauern wir und danken den beiden Frauen für die stets angenehme Zusammenarbeit. Wir wünschen ihnen von Herzen alles Gute!

So sind wir also mit **Thomas Good, Sandra Perret, Peter Gisler und Kathrin Ambühl** zu viert ins Jahr gestartet. Die positiven Erfahrungen haben uns überzeugt, offen zu bleiben für die Erweiterung unseres Teams, um unser Angebot kompetent zu ergänzen.

Unser **fachlicher Austausch untereinander** bereichert und unterstützt uns, sie noch kompetenter auf dem Weg zu Ihrer Gesundheit zu begleiten.

Unten finden Sie ausführliche Informationen zu den Teammitgliedern und ihren Methoden.

Wir grüssen Sie herzlich und wünschen Ihnen eine gesunde und zufriedene Winterzeit!

Ihr Team Hof Ratell

Thomas Good

Sandra Perret

Peter Gisler

Kathrin Ambühl



Thomas Good



Wirksamkeit und Nachhaltigkeit von komplementären Therapien durfte ich in persönlichen Erfahrungen kennen lernen. Ausschlaggebend für den Entscheid eine Ausbildung zum Shiatsu-Therapeuten zu absolvieren war die Sterbebegleitung meines Bruders. Ich habe in dieser Begleitung entdeckt, dass man «mit den Händen reden» kann. Die Kommunikation über die Berührung war genauso intensiv wie das verbale Gespräch. Mit Shiatsu habe ich das «Reden mit den Händen» professionalisiert und zu meinem Beruf gemacht.

Meine Familie – unsere beiden Töchter sind mittlerweile erwachsen – hat meine berufliche Veränderung vom Oberstufenlehrer zum Therapeuten konstruktiv und hilfreich mitgetragen.

Nach der dreieinhalbjährigen Grundausbildung zum Shiatsupraktiker habe ich mich über Jahre in vielen Kursen und Lehrgängen zum KomplementärTherapeut mit eidgenössischem Diplom weitergebildet. Heute darf ich auf einen sehr grossen, 17-jährigen Erfahrungswert zurückgreifen.

Seit 2015 sind Berufe aus der Komplementär-Therapie staatlich anerkannt, und ich bin als Prüfungsexperte für die eidgenössischen Examina der Höheren Fachprüfung (HFP) tätig.

Sandra Perret



Als Logopädin sowie als verheiratete Mutter zweier Jugendlichen begleite ich Menschen ein Stück ihres Weges. Im beruflichen Kontakt mit Kindern und deren Umfeld interessieren mich besonders die emotionalen und seelischen Hintergründe, die mit der Bewältigung aktueller Herausforderungen zusammenhängen.

Die Hilfe zur Selbsthilfe und Eigenständigkeit ist für mich in der Beratung und Therapie von jungen und erwachsenen Menschen zentral. Dazu gehört der notwendige Schritt zurück, der für mich gleichzeitig einer nach vorne ist: Mit etwas Abstand gelingt der Blick aufs Ganze und das Finden von Lösungsmöglichkeiten besser.

Ich erlebe immer wieder, dass nächste Entwicklungsschritte und Gesundungsprozesse erst dann nachhaltig sind, wenn sie neben dem Denken Körper und Seele mit einbeziehen. In Edward Bach und Hildegard von Bingen fand ich diesbezüglich grosse Vorbilder. Um Heilung zu ermöglichen, richtet Bach den Blick auf die seelischen Konzepte und setzt mit den Blütenessenzen ausgleichende Impulse. Bei Hildegard von Bingen finden sich dazu bestens erprobte Hinweise zu Ernährung, Heilmitteln aus der Natur und Lebensführung.

So bildete ich mich nach 20 Jahren sprachtherapeutischer Tätigkeit in der Bach Blüthenherapie und der Hildegard Gesundheitsberatung fort. Beide Tätigkeitsbereiche, Logopädie an der Schule und Beratung im Hof Ratell, bereichern sich gegenseitig und bringen mir viel an Erfahrung und Freude.

Peter Gisler



Als kantonal appr. Naturheilpraktiker führte ich während 16 Jahren eine Praxis für Klassische Homöopathie in Mels. Ab Oktober 2017 arbeitete ich zusätzlich als Beleghomöopath im Team Hof Ratell. Seit Januar 2018 führe ich nun meine Homöopathiepraxis am neuen Standort im Hof Ratell weiter.

Warum Homöopathie?

Homöopathie ist eine alte Wissenschaft. Sie wurde von Samuel Hahnemann Ende des 18. Jahrhunderts entdeckt und während Jahren von ihm weiterentwickelt. Die Gesetzmässigkeiten von damals sind auch heute noch die Grundlage der heutigen Verschreibungen.

Die Tatsache, dass eine Heilmethode über Jahrhunderte in sich stimmig bleibt, hat mich sehr fasziniert. Deshalb beschäftigte ich mich während meiner Tätigkeit als Physiotherapeut immer mehr mit dieser Methode. Ich entdeckte in der Homöopathie ein weiteres Werkzeug, um verschiedene Leiden behandeln zu können.

Homöopathie ist eine schonende Heilmethode, die nach dem Prinzip SIMILIA SIMILIBUS CURENTUR, d.h. Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt, funktioniert.

Verschiedene Aspekte, die während eines ersten Gesprächs (der Erstanamnese) erfragt werden, führen zur Wahl eines homöopathischen Mittels, das die Selbstheilungskräfte des jeweiligen Patienten aktiviert.

Mein Ziel ist es, meine Patienten auf dem Weg zur Heilung oder zur Linderung der Symptome zu begleiten. Die konsequente Betreuung und Beratung durch den Genesungsprozess ist für mich wichtig, um gemeinsam mit dem Patienten das Ziel zu erreichen.

Kurze Folgesitzungen im Abstand von ca. 3 Monaten helfen mir, den Verlauf genau zu analysieren und das weitere Vorgehen oder weitere Mittel zu bestimmen.

Durch die Zusammenarbeit mit meinen Kolleginnen und meinem Kollegen unseres Kompetenzzentrums für Komplementär- und Alternativmedizin kann ich Synergien nutzen, um meinen Patienten noch weitere Unterstützung zu bieten.

Steckbrief Peter Gisler Jg. 1964

Ab Jan. 2018	Praxistätigkeit in eigener Homöopathiepraxis im «Hof Ratell» in Sargans
Ab Okt. 2017	Mitarbeit in der Gemeinschaftspraxis «Hof Ratell» in Sargans
2002 – 2017	Praxistätigkeit in der eigenen Homöopathiepraxis in Mels
2001	Kantonale Naturheilpraktikerprüfung mit Approbation
1999 – 2001	Assistent in der homöopathischen Praxis Roger Bertoli in Küblis
1997 – 2001	Ausbildung für Homöopathie an der SHI in Zug
1991 – 1997	Physiotherapeut am Kantonsspital Chur, davon 3 Jahre als Cheftherapeut
1988 – 1991	Ausbildung zum Physiotherapeuten am Kantonsspital Luzern

Persönliches

Aufgewachsen bin ich in der Innerschweiz. Die Ausbildung zum Physiotherapeuten brachte mich ins Bündnerland, wo ich seit 1991 sesshaft bin.

Seit 1997 bin ich glücklich verheiratet und Vater von zwei inzwischen erwachsenen Söhnen. Ich bin gerne in der Natur unterwegs. Bewegung, Begegnung, Kontakt und Austausch mit Menschen in verschiedener Form faszinieren mich und deshalb bin ich stets auf Entdeckungsreise.

Ich verfüge über folgende Bewilligungen/Anerkennungen

- Kantonale Arbeitsbewilligung durch die Kantonale Naturheilpraktikerprüfung mit Fachgebiet Homöopathie mit zusätzlicher Abgabebewilligung für homöopathische Heilmittel
- Krankenkassen-Anerkennung: EMR-Anerkennung; EGK-, Visana-, Intras-Anerkennung (Vergütung über die Zusatzversicherung)

Notfalldienst

Für meine Patienten habe ich einen Notfalldienst organisiert. Dadurch bin ich auch ausserhalb der Praxisöffnungszeiten für dringende Notfälle erreichbar.

Kathrin Ambühl



Den Atem zulassen –

mit Hingabe und Achtsamkeit auf den Körper hören –

Veränderung wahrnehmen.

Atemtherapie ist eine Komplementärtherapie. Durch das Erleben des Atems wird die Empfindungsfähigkeit für das Körperliche und das Bewusstsein für das Seelische verbessert. Das Vertrauen in die Lebenskraft zeigt sich.

Bereits seit mehr als 14 Jahren biete ich in Davos in eigener Praxis Atemtherapie an. Ich freue mich sehr, dass ich seit September 2017 mein Wissen und meine Erfahrung auch in Sargans im schönen Hof Ratell zur Verfügung stellen darf.

Mein beruflicher Weg hat mich über pflegerische-, pädagogische- und familiäre Erfahrungen 2002 zur Ausbildung als Atemtherapeutin geführt. 2012 durfte ich meinen Abschluss als eidgenössisch dipl. Komplementärtherapeutin in Angriff nehmen und 2017 das Spezialtraining in Trauma- und Körperarbeit abschliessen. Ich erlebe es als Bereicherung, einen grossen Erfahrungsschatz zu haben und diesen als Ganzes nutzen zu können. So wirken zu meinem therapeutischen Fachwissen auch die verschiedenen beruflichen Erfahrungen in mein Arbeiten mit ein. Mein Wissen um die Wechselwirkung des Atems mit Allem ermöglicht es mir, Menschen jeden Alters individuell auf ihrem persönlichen Weg zu den eigenen Anlagen und Stärken zu begleiten. Das partnerschaftliche Gespräch ergänzt mein körpertherapeutisches Arbeiten.

Atemarbeit ist Raumarbeit. Durch das Erfahren der fünf Atemräume, ihr Zusammenspiel und ihre verschiedenen Qualitäten lernen wir uns selber und alles um uns herum besser kennen. Orientierung und damit Sicherheit und Ordnung im Körperlichen und Seelischen stellt sich ein.

Frau Prof. Ilse Middendorf drückte das so aus:

«Atem ist ein energetischer Kern, dessen Einfluss in alle Gebiete des menschlichen Lebens hineinreicht. Atem ist eine verbindende Kraft. Sie schafft im Leiblichen Ausgleich und Gleichgewicht und hilft uns, die Eindrücke innen und aussen wandelbar zu machen. Sie verbindet den Menschen mit der Aussenwelt und das Aussen mit seiner Innenwelt.

Atem ist Urbewegung und daher unmittelbares Leben.»

Ilse Middendorf, der Erfahrbare Atem, S. 12

Es gibt verschiedene Wege, um den Atem und seine Wirkung besser kennen zu lernen. Während der Therapiesitzung gehe ich auf Ihre persönlichen Anliegen und Ziele ein. So gestaltet sich jede Stunde individuell und kann aus einer Behandlung auf der Liege in bequemer Alltagskleidung mit zu Ihrem Thema passenden Atemübungen bestehen. Oder nur aus einem von beiden. Begleitet wird jede Stunde ebenfalls durch das therapeutische Gespräch.

Die meisten Menschen finden den Weg zu mir, da ihnen oder ihrem Arzt etwas Aussergewöhnliches beim Atmen auffällt. Die Ursachen können so individuell sein wie wir Menschen verschieden sind.

Atemtherapie empfiehlt sich bei:

Atembeschwerden

Psychosomatik / Trauma

Körperlichen Beschwerden / Schmerz

Blockaden