



Du kannst die Welt nicht aus den Angeln heben, aber die Tür zu deiner inneren Freiheit.

*Helga Schäferling (*1957), deutsche Sozialpädagogin*

Liebe Leserin, lieber Leser

Wie können Sie mit den nun schon mehr als ein Jahr dauernden, besonderen Herausforderungen der aktuellen Zeit umgehen? Was vermissen Sie aus der vertrauten, alten «Normalität»? Was gefällt Ihnen gut und möchten Sie gerne mitnehmen in eine neue «Normalität»?

In dieser Zeit mit Abstand und Rückzug sehnen sich die meisten von uns nach vielen Dingen, Erfahrungen und Erlebnissen, die uns aktuell versagt sind.

Erkennen wir auch, dass aus der Not Tugenden erwachsen sind? Vielleicht weist der Terminkalender plötzlich freie Plätze auf? Es ergibt sich mehr Zeit für Familie oder Freunde, um auf sich und seine Gesundheit besser zu achten, für Bewegung draussen und für Vorhaben, die schon lange auf der To-Do-Liste stehen. Sind Sie auch kreativ geworden und versuchen das Beste aus der Situation zu machen?

Aus der Machtlosigkeit gegenüber einer scheinbar unsichtbaren Bedrohung können Gefühle wachsen, die vergleichbar sind mit dem Wachsen einer zarten Frühlingsblume. In der Psychologie gibt es den Begriff der **Resilienz**. Diese bezeichnet die Fähigkeit des Menschen, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen. Oder bildlich gesprochen: schlechte Gefühle und belastende Erlebnisse abperlen zu lassen, wie das beispielsweise mit den Wassertropfen bei den Blättern der Akelei oder des Frauenmäntelis geschieht.

Resilienz bildet einen (Aus-)weg insbesondere in die **inneren Freiräume**, die uns neue Perspektiven in Krisenzeiten geben können. Diese innere Widerstandskraft kann auf vielfältige Weise gestärkt und trainiert werden.

Sie zu unterstützen, Ihre Resilienz zu stärken und so Ihre eigenen Kraftquellen zu entdecken ist eine der Kernkompetenzen des Teams Hof Ratell. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und wünschen Ihnen Zufriedenheit und beste Gesundheit!

Im Anhang stellt sich Sara Toniolo vor. Als Belegtherapeutin ergänzt sie unser Team ab sofort mit dem Angebot der **Klassischen Massage**. Wir begrüßen sie herzlich im Hof Ratell und freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit mit ihr.

Mit frühlingshaften Grüßen

Ihr Team Hof Ratell



Thomas Good



Kathrin Ambühl



Peter Gisler



Sandra Perret



Sara Toniolo



Ursula Kühne

Sara Toniolo, Drogistin EFZ, zertifizierte Berufsmasseurin, Naturheilpraktikerin TEN in Ausbildung

Im Jahr 2018 habe ich meine Lehre als Drogistin EFZ erfolgreich abgeschlossen. Bereits während der Lehrzeit merkte ich, dass mich die Naturheilkunde, natürliche Heilmittel und Präventivmedizin faszinieren und interessieren. Ich wusste schnell, dass ich in diesen Bereichen mein Wissen erweitern wollte. Daher machte ich mich auf die Suche nach einer vertiefenden Ausbildung in der naturheilkundlichen Richtung. Als ich auf den Beruf der Naturheilpraktikerin stiess, war mir sofort klar, dass ich diese Ausbildung anpacken wollte.

Nun befinde ich mich im 3. Ausbildungsjahr zur Naturheilpraktikerin TEN. Ich habe schon verschiedene interessante Module erfolgreich abgeschlossen und freue mich auf das, was noch vor mir liegt.

Das Berufsbild der Naturheilpraktikerin TEN ist sehr vielfältig und beinhaltet verschiedene Bereiche und Therapieformen. Die **klassische Massage**, welche ich bereits abgeschlossen habe, biete ich nun im Hof Ratell an.



Die Massage als wahrscheinlich älteste Heilkunst der Erde gilt auch als Urform der Behandlung verschiedenster Erkrankungen. Bernard C. Kolster, Geschichte der Massage, in «Physiotherapie Basics»

Jeder und jede von uns hat sich selbst oder andere vermutlich schon oft massiert, ohne dabei speziell an die Therapieform zu denken. Schmerzhafter Körperbereiche werden intuitiv gedrückt oder mit den Händen gestrichen, um eine Linderung der Beschwerden zu erreichen. Die Massage hat mittlerweile ihren festen Platz in der Medizin und dient sowohl der Prävention als auch der Therapie verschiedenster Erkrankungen.

Die klassische Massage hat verschiedene Ziele:

- Behandlung klinischer Symptome (klinische Massage)
- Steigerung von Entspannung und Wohlbefinden (Entspannungsmassage)
- Verbesserung von Haltung, Bewegung und Körperwahrnehmung

Ich bin sehr dankbar, dass ich nun Teil des Teams vom Hof Ratell sein darf und freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme, um einen Termin zu vereinbaren. Sie erreichen mich unter sara.toniolo@hof-ratell.ch und telefonisch jeweils am Abend von Montag bis Freitag unter 077 482 31 37.