

**IGA**47. Interlakner  
Gewerbeausstellung  
im Congress Centre  
Kursaal Interlaken

läbig u zfride

**18.–22.11.2015****EINTRITT  
FREI!**

iga-interlaken.ch

**GOLDSWIL** 10. NOVEMBER 2015

# Mit Meditation neuen Kurs setzen

Seit zwei Jahren ist Martina Ringgenberg als Therapeutin in Goldswil tätig. Nun ergänzt sie die Craniosakraltherapie und die Bachblütenberatung mit Meditationskursen.

von **Patrick Schmed**



Meditation bietet durch Innehalten und den Blick nach innen neue Ausblicke.

Fotos: Eingesandt

## Mit Meditation gegen düstere Winterstimmung

«Die Auswirkungen von regelmässiger Meditation auf die Gesundheit wurde mit wissenschaftlichen Studien belegt», sagt Martina Ringgenberg einleitend zu ihrem neuen Kursangebot. Die Therapeutin aus Goldswil zeigt die positiven Auswirkungen von regelmässiger Meditation während verschiedener Kurse, die sich an Einsteiger und Fortgeschrittene richten. Unter anderem fallen die Konzentration und das Denken leichter, Stress wird besser verarbeitet, und der Blutdruck sinkt. Angst und Depression nehmen ab und Glückshormone werden freigesetzt. Diese Veränderungen können dazu beitragen, die Winterzeit positiver zu erleben.

## Von der Übungssache zur Vorbeugung

Wer sich bei Martina Ringgenberg auf die Meditationsmatte legt, kann aus einem Angebot mit verschiedenen Arten der Meditation auswählen. Aktuell läuft ein Kurs an sechs Mittwochabenden von 19.00 bis 20.00 Uhr im Bailarte in Interlaken. In den Kursen wird die Meditationsdauer langsam gesteigert, damit auch Anfänger gut mithalten können. Nach einigen Lektionen gelingt es den Teilnehmenden, 25 bis 30 Minuten zu meditieren. Ab 2016 bietet Martina Ringgenberg auch offene Meditationen für Menschen mit Erfahrung mit Meditation an. Diese erfahren die langfristigen Vorteile der Therapieform auf die Atemwege, den Herzkreislauf, die Verdauung und das Immunsystem.



Martina Ringgenberg hat sich zur Kursleiterin für Meditation weitergebildet.

## Mit Martina Ringgenberg meditieren lernen

Martina Ringgenberg betreibt seit zwei Jahren eine Praxis für Craniosacraltherapie in Goldswil bei Interlaken. Mit feinen manuellen Impulsen regt sie den Körper an, seine Ressourcen zu stärken und gesund zu werden oder bleiben. Kürzlich hat sie die Weiterbildung als Kursleiterin für Meditation erfolgreich abgeschlossen und bietet nebst Craniosakraltherapie und Bachblütenberatung neu auch Meditationskurse für Gruppen oder Einzelmeditationen an. Um ihre Klientinnen und Klienten kompetent begleiten zu können, besucht die gelernte Pflegefachfrau regelmässig Weiterbildungen.

Martina Ringgenberg  
Praxis für Craniosakraltherapie  
Dorfasse 28

3805 Goldswil b. Interlaken  
Telefon 079 464 37 65  
[info@cranio-sakral.ch](mailto:info@cranio-sakral.ch)  
[www.cranio-sakral.ch](http://www.cranio-sakral.ch)



Die Craniosakraltherapie basiert auf feinen manuellen Impulsen, unter anderem am Schädel.

## ARTIKELINFO

Artikel Nr. 139738 10.11.2015 – 10.30 Uhr Autor/in: **Patrick Schmed**

Werbung

## IMPLEMENTUS

### Zu vermieten

in Meiringen

an zentraler Lage in der Kreuzgasse  
per sofort oder nach Vereinbarung

### 1½ Zimmer- Wohnung im DG

Estrich / Dusche/WC  
Miete Fr. 650.–/NK-Akonto Fr. 80.–

in Schwanden bei Brienz

an sonniger Lage mit See- und Bergsicht  
ab 1. Dezember 2015 oder nach Vereinbarung

### Studio-Wohnung mit Galerie

Terrasse, Autoabstellplatz  
Miete Fr. 750.– inkl. NK und PP

IMPLEMENTUS Treuhand GmbH

Gärbiggässli 1 | 3855 Brienz

Telefon 033 951 34 51 | [heinz.egli@implementus.ch](mailto:heinz.egli@implementus.ch)



**NEW SUZUKI VITARA**  
**4 x 4 AB Fr. 20 990.-\***

**SCHWEIZER PREMIERE** 



**A. von Allmen**   
 Immobilien Vermittlungen



**LÖWENAREAL IN INTERLAKEN**

- haben Sie Fr. 100'000.– Eigenkapital?
- können Sie Fr. 1'500.– pro Monat zum Wohnen inkl. Nebenkosten ausgeben?
- dann können Sie sich diese topgelegene, altersgerechte

**3 1/2-Zimmer-Wohnung**

Dienstag bis Samstag jeden Mittag:  
**Aktionsteller Fr. 10.–**  
 St. Galler Bratwurst mit Zwiebelsauce,  
 Teigwaren und Salat

**Kaffee/Sandwich Fr. 5.–**

Zu vermieten

**2 1/2-Zimmer-Wohnung**  
 an der Oberdorfstrasse 82, **Brienz**

- mit Balkon
- Mietzins monatlich Fr. 840.–  
 inkl. NK + EHP

Telefon 033 951 42 63  
 oder familiemichel@bluewin.ch

# Jungfrau Zeitung

Inserieren | Abo | Kontakt | Impressum | AGB

© 2001 – 2014 Gossweiler Media AG, Medienhaus seit 1907