Selbstheilung mit Klang

Jasmin Rüegg eröffnet in Wallenwil ihre eigene Klangoase «Seele im Einklang» für Klangbehandlungen und Coaching. Sie hat sich zur Klangmassagepraktikerin ausbilden lassen.

Wiezikon / Wallenwil – Mit Stress, Erschöpfung, Blockaden und Spannungen ist der Alltag kaum zu bewältigen. KlangYoga lindert diese und sorgt für innere Stabilität und Gleichgewicht. «KlangYoga verbindet Bewegung, Atmung und meditative Klangentspannung für Geist und Seele», erklärt Jasmin Rüegg, ausgebildete Klangmassagepraktikerin nach Peter Hess. Seit Mitte April 2023 bietet sie im gemeinsam mit Bernadette Grüninger neu eröffneten Praxisraum in Wallenwil Klangmassage, Klangmeditation und Klangreise, KlangYoga sowie Coaching an. Die zertifizierte Poweryoga-Instruktorin Jasmin Rüegg hat sich bereits vor zwei Jahren auf den Weg gemacht, um ihre eigenen Bedürfnisse zu entdecken. «Ich war damals erschöpft und wusste nicht mehr weiter. Mein Körper gab mir klare Signale, dass ich etwas verändern muss», erzählt die zweifache Mutter. Sie durchlebte danach eine grosse Wandlung. Diese Veränderung brachte sie zur eigenen Individualität, zu mehr Mut, und dazu, auch einmal Nein zu sagen: «Ich höre nun mehr auf mein Herz und zeige mich so wie ich bin. Dies möchte ich auch anderen Menschen ermöglichen und ihnen helfen, ihre Potenziale zu entfalten.» Die Klangbehandlungen sorgen für Geborgenheit, aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken das Selbstvertrauen. Durch Klangschalen und sogenannte Gongs entstehen Vibrationen, die helfen, den Körper und das Nervensystem zu entspannen. Neben verschiedenen Klangschalen kommen auch Zimbeln oder Glockenspiele zum Einsatz. Jasmin Rüegg bietet ausserdem Klangerlebnisse für Kinder an. Spielerisch tauchen die Kinder dabei in die Welt der Klänge ein. «Insbesondere bei Kindern mit Schlafschwierigkeiten, Prüfungsangst, erhöhter Sensibilität oder Druck in der Schule, können die Schwingungen der Klangschalen einiges bewirken», weiss Jasmin Rüegg. Die Klangbehandlungen können auch mit einem Coaching verbunden werden. In einer Einzelsitzung oder als Mentoring über einen längeren Zeitraum werden dabei gemeinsam mit Jasmin Rüegg individuelle Lebensthemen angegangen. Coachings helfen, wieder mit mehr Leichtigkeit durchs Leben zu gehen, Ängste aufzulösen, die eigenen Stärken zu entdecken und zu leben oder den persönlichen Weg zu finden.

Jasmin Rüegg.

Weitere Informationen sind zu finden auf www.seele-im-ein-klang.ch.

eing.

Fluch oder Segen

54 Mitglieder des Männervereins Sirnach trafen sich am 8. Mai im Restaurant Engel, um nach der Generalversammlung einem Vortrag über künstliche Intelligenz beizuwohnen.

Sirnach – Die Vorstandsmitglieder Simon Blickenstorfer und Tristan Kayser, beide im IT-Branche in Sirnach berufstätig, führten die Zuhörer durch den Abend und hinterliessen mit dem Titel ihres gemeinsamen Referats «Digitale Zukunft – oder was künftig für uns denkt» bei einigen ein ungutes Gefühl in der Magengrube.

Matthias Erne bedankt sich bei den Referenten.

Bild: zVg

Einfach und verständlich

Manch einer meinte bis anhin, dass wir mit den vielen digitalen Instrumenten und Anwendungen, wohl das höchste aller Gefühle betreffend Kommunikation erreicht haben. Den beiden Referenten gelang es, dass sehr komplexe Thema einfach und für alle verständlich zu machen. Unter anderem erklärten sie Bitcoins und die damit zusammenhängenden Blockchains. Die sehr interessierten Männer erfuhren, wie heute und zukünftig eigentlich alles mit dem Internet verbunden ist und sein wird. Damit wird das Leben der Menschheit verändert werden und kontrollierbar. Einige meinten zum Guten andere wiederum waren sehr skeptisch.

Konkrete Beispiele

Viele der von uns täglich benutzten Maschinen und Geräte funktionieren dank diverser Sensoren teilweise heute schon selbständig (selbstfahrende Autos, Haushaltsmaschinen, komplexe Operationssysteme im Spital). Die Referenten zeigten mit konkreten Beispielen auf, wie die künstliche Intelligenz schon heute in das Leben der Menschen eingreift. Mit entsprechenden Programmen können Computern verschiedene Aufträge erteilt werden, die diese ohne unser Dazutun selbständig und (in den meisten Fällen) korrekt ausführen. Vernetzte Grosscomputer verfassen Vorträge über Themen, spucken Tabellen und Zahlen aus, für die der Mensch viel, viel mehr Zeit investieren müsste. Es stellt sich die Frage, ob wir in Zukunft noch mehr von der künstlichen Intelligenz bestimmt werden und ob der Mensch der digitalen Zukunft gewachsen sein wird. Es liegt jedenfalls ausschliesslich beim Menschen wie er damit umgehen wird und ob das Ganze zum Segen oder zum Fluch enden wird. Wichtige Personen wie Elon Musk sind da sehr skeptisch.

Mit einem grossen Applaus haben die Männer den beiden Referenten für den Vortrag gedankt. Mancher ging danach sehr nachdenklich nach Hause

eing.

Neue Disziplinen

Am 2. September findet die Raiffeisen Murgtrophy zusammen mit dem «Schnellsten Sirnacher» statt – mit über 350 Teilnehmenden eine der grössten Sportveranstaltungen in Sirnach.

Sirnach – Der gesellschaftlich-sportliche Anlass richtet sich nicht nur an Erwachsene und Junggebliebene, sondern bietet auch der Jugend unserer Gemeinde mit dem «Schnellsten Sirnacher / der schnellsten Sirnacherin» ein spannendes und unterhaltsames Programm.

Die schnellsten Kinder Sirnachs

Am Vormittag treten die Kleinsten in einem Bobby Car-Rennen gegeneinander an. Währenddessen messen sich die schulpflichtigen Kinder in einem Laufduell, um den/die «Schnellste/n Sirnacher/in» zu ermitteln. Alle Kinder der Schulgemeinde Sirnach sind herzlich eingeladen, teilzunehmen. Alle die mitmachen, erhalten ein kleines Präsent, sodass niemand mit leeren Händen nach Hause gehen muss.

Ruhm und Ehre für die Sieger

Parallel startet am Samstagnachmittag die Raiffeisen Murgtrophy mit über 30 Teams. Bei diesem Plauschturnier sind neben sportlichem Einsatz auch Geschicklichkeit und etwas Glück gefragt. Dieses Jahr gibt es für die Teams neue Disziplinen, welche die Karten neu mischen. Eines bleibet aber gleich: Es geht um Ruhm, Ehre und den begehrten Wanderpokal. Eine Festwirtschaft sorgt für das leibliche Wohl von Beteiligten und Zuseherinnen und Zusehern. Die Kinder dürfen sich auf ein breites Unterhaltungsangebot mit Kinderschminken, einer Hüpfburg und Auftritten der Dance for Kids & Young Dancers freuen. Auch am Abend garantiert ein DJ im Festzelt für beste Unterhaltung. Der Turnverein Sirnach als Veranstalter lädt die gesamte Bevölkerung herzlich ein dabei zu sein. Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter www.tvsirnach.ch.

Finalspiel an der Murgtrophy 2021.

Bild: TVS

eing.

Jubiläumskonzert

Wängi – Am 10. Juni um 17 Uhr freut sich der Männerchor Sängerbund Wängi, sie zum Jubiläumskonzert 5+1 Jahre Dirigent Reto Schärli begrüssen zu dürfen. Vor ziemlich genau sechs Jahren (5+1 coronabedingt) trat unser Dirigent Reto Schärli die Nachfolge von Thomas Gamper an. Reto Schärli ist ein sehr gut ausgebildeter «Vollblutmusiker». Neben Klavier, Violoncello, Gesang und Musiktheorie schloss er das Masterstudium in Orchesterleitung an der Zürcher Hochschule der Künste erfolgreich ab. Wir sind dankbar und stolz, dass unser Chor von einem jungen, dynamischen Dirigenten geleitet wird. Auch Reto geniesst die Zeit mit uns. Unser Konzert wird durch den bekannten Damenchor Balterswil bereichert. Es freut uns, ihnen einen Querschnitt durch unser Repertoire mit älteren und neueren Melodien präsentieren zu dürfen. Nach dem Konzert verwöhnen wir Sie gerne mit Speis und Trank im Zelt.

eing.

Reto Schärli freut sich zusammen mit dem Sängerbund Wängi auf viele Zuhörer*innen.

Raiffeisenbank Regio Sirnach informiert

Sein Vermögen von Raiffeisen verwalten lassen
Vermögensverwaltung mit nachhaltigem Mehrwert

Für Sparerinnen und Sparer war das Jahr 2022 herausfordernd. Durch die aktuell rekordhohen Inflationsraten verliert das Geld auf dem Konto, trotz wieder ansteigender Zinsen, momentan an Wert. Investitionen in Anlagelösungen erzielen deshalb langfristig eine deutlich bessere Rendite als ein Sparkonto. Mit einem Vermögensverwaltungsmandat wird das Geld professionell verwaltet.

Ein Vermögensverwaltungsmandat lohnt sich für alle, die weder die Zeit noch die Expertise haben, sich täglich mit den Märkten auseinanderzusetzen und deshalb ihr Anlagevermögen lieber in die Hände von Expertinnen und Experten legen. «Unsere Portfolio Manager bewirtschaften das Vermögen aktiv. Das heisst, sie fällen Anlageentscheide, wie beispielsweise die Erhöhung oder Reduzierung der Aktienquote. Diese Entscheide werden im Rahmen der Raiffeisen Anlagepolitik sowie des persönlichen Anlageziels der Kundin oder des Kunden gefällt», erläutert Pierre Veer der Raiffeisenbank Regio Sirnach. Die Experten überwachen die Marktentwicklungen, um zeitnah Optimierungen am Portfolio vorzunehmen – immer entsprechend den Marktanalysen und den Erwartungen, also frei von Emotionen und Bauchgefühl.

Auf persönliche Situation und Präferenzen zugeschnitten

Basierend auf den Bedürfnissen und der individuellen Situation der Kundinnen und Kunden wird ein persönliches Risikoprofil erstellt und die richtige Anlagestrategie festgelegt. Darauf abgestimmt haben Kundinnen und Kunden bei Raiffeisen die Möglichkeit, ihr Mandat nach persönlichen Vorlieben auszurichten. Wer die Bewirtschaftung seiner Vermögen delegiert, behält trotzdem die Kontrolle über sein Geld. Im regelmässigen, ausführlichen Portfolio Reporting sowie im E-Banking erfahren Anlegerinnen und Anleger, wie ihr Vermögen investiert ist. «Wir bieten unseren Kundinnen und Kunden höchstmögliche Transparenz – sowohl hinsichtlich Performance und Anlageentscheiden, aber auch bei den Kosten und Anlageprodukten. Neu stellen wir auch ein detailliertes Nachhaltigkeitsreporting zur Verfügung. Darin werden zum Beispiel die mit den Anlagen verbundenen Treibhausgasemissionen aufgezeigt», präzisiert Pierre Veer.

Vermögensverwaltung bereits ab tiefem Einstiegsvolumen

Der Einstieg in die klassischen Raiffeisen Vermögensverwaltungsmandate ist bereits ab 50 000 Franken möglich. Über den digitalen Kanal ist die Eintrittsschwelle wesentlich tiefer: Mit der App «Raiffeisen Rio» erhalten die Kundinnen und Kunden ab einer Erstinvestition von 5000 Franken Zugang zu einer einfachen, professionellen Vermögensverwaltungslösung.

Raiffeisenbank Regio Sirnach
Pierre Veer,
Leiter Vermögensberatung

RAIFFEISEN