

Anzeigenverkauf und Beratung:  
Publicitas AG,  
Konradstrasse 15, 8401 Winterthur  
Tel. 052 267 11 11, Fax 052 267 13 13  
www.publicitas.ch

Kaufm./Verkauf	11, 12	Diverses	12
Technik/Industrie	11, 12	Lehrstellen	12
Gastgewerbe	11	Nebenverdienst	12

### FIT FÜR DEN JOB

## Befreiter Energiefluss in unserem Körper

**Wer im Beruf die Nase vorne haben will, muss Körper und Seele kennen und pflegen. Die vorhandenen Ressourcen und Energien wollen optimal genutzt sein, damit der «Flow» ausgekostet werden kann.**

von BARBARA WERNER

«Die Energien fliessen lassen» – «Im Fluss sein» – «Sich und den Lebensstrom spüren» sind nicht nur Schlagwörter unserer Zeit, sondern auch bewusste oder unbewusste Sehnsüchte vieler Menschen in unserer zivilisierten Gesellschaft. Uns fehlen oft lauschige Momente und gesundheitsrelevante Entspannung. Und gerade dies ist eine wichtige Voraussetzung um sich selber zu spüren und die eigenen Energien fliessen zu lassen. Tendenziell krankmachender Stress lässt uns ins Ungleichgewicht fallen und wir fühlen uns unwohl.

Uns fehlen oft die lauschigen Momente und eine gesundheitsrelevante Entspannung.

Aber je wohler und gelassener sich ein Mensch fühlt, desto mehr ist er «im Fluss». Was für eine Bewegungsform bringt die Lebensenergie allgemein «in Fluss»? Die Antwort ist: Alles was sie gerne machen und im Speziellen «Shaking». Stellen Sie sich die Zubereitung eines Milk-Shakes vor im Schüttelbecher. Das Pulver wird in die Flüssigkeit gegeben und dann wird kräftig geschüttelt, in alle Richtungen bis alle Energiepartikelchen sich gleichmässig verteilt haben und eine neue Fließ-Ordnung der Energie entsteht. Schütteln ist auch in der Bewegungstherapie wichtig im Sinne von Ballast abschütteln oder alles mal durchschütteln. Kreative Tanzformen und dynamische Meditationsformen kennen das Schütteln auch. Schütteln ist in der japanischen Körpertherapie Shiatsu eine bekannte Behandlungstechnik und wird «Kenbiki» genannt. Also schütteln Sie sich mal 7 Minuten lang überall dort, wo es Ihnen nötig erscheint, und dies ohne Anstrengung. Atmen Sie dabei ruhig ein

und aus. Versuchen Sie die lustvolle Seite daran zu entdecken. Da stecken grosse Geheimnisse dahinter, und es ist möglich, dass Sie beim ersten Mal «Shaking» nichts Besonderes spüren. Dass gerade diese einfache Übung vielen Menschen schwerfällt, hat seine Gründe. Wer festhält, kontrolliert, kann nicht loslassen.

### Umfassendes Wohlbefinden

Sanfte Körpertherapien wie Shiatsu und Craniosacral-Therapie bringen den Energiefluss gezielt in Bewegung und lösen in der Tiefe. Wer sich professionell behandeln lassen möchte, um die Lebensenergie in Fluss zu bringen, ist hier am richtigen Ort. Shiatsu kommt aus Japan und ist eine energetische Behandlungsmethode und Heilkunst zugleich. Craniosacral-Therapie ist eine sanfte manuelle Methode aus der Osteopathie. Diese sanften Körpertherapien sind wirksam bis in die tiefsten Ebenen unseres Seins. Professionell ausgebildete Therapeuten arbeiten gezielt und individuell mit der Lebensenergie, die in unserem Körper fliesst. Der Mensch wird als Ganzheit mit seinen drei Ebenen von Körper (Haltung), Geist (Gedanken) und Seele (Gefühle) gesehen. Klienten berichten oft von einer neuen Dimensi-



Bild: pd

Barbara Werner

on von Wohlbefinden nach der Behandlung; sie fühlen sich oft innerlich gestärkt, gelassener, leichter, vitaler, entspannter, zentrierter, geschmeidiger.

Diese Therapien aktivieren die Selbstheilungskräfte. Durch das frühe Erkennen von Energie-Ungleichgewichten eignen sie sich auch für die Gesundheits-

vorsorge. Die Behandlungen sind aber auch sehr hilfreich bei bestehenden Beschwerden wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Nervosität, Atembeschwerden, Verspannungen, Stress, Unwohlsein, Schlafstörungen, Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Tinnitus etc. Die Ursache von Rückenschmerzen sind multifaktoriell, deshalb ist ein multimodaler Therapieansatz sehr wichtig. Das Zusammenwirken von Risikofaktoren (u.a. Stress und Fehlhaltung am Arbeitsplatz oder privat) über längere Zeit können zu konkreten Rückenschmerzen führen. Die sanften Körpertherapien kräftigen natürlich nicht die Muskulatur, aber sie stärken von innen her, indem Verspannungen losgelassen werden und eine Tiefenentspannung entsteht, wo neue Handlungs- und Bewegungsmuster entstehen. Diese sanften Körpertherapien können wichtige Erfahrungen sein für die persönliche Weiterentwicklung. Entdecken Sie neue Dimensionen des Seins, denn befreiter Energiefluss verändert das Lebensgefühl.

Barbara Werner führt eine Praxis für Shiatsu und Craniosacral-Therapie in Winterthur. Termine, Vorträge und Seminare unter [www.fathom5.net/bw](http://www.fathom5.net/bw), Tel. 052 213 50 08

## Kaufmännisch/Verkauf

## Technik/Industrie



### SIG Combibloc

Die SIG Combibloc Gruppe ist ein weltweit führender Hersteller von Kartonverpackungen für frische und haltbare Nahrungsmittel wie Getränke, Suppen, Desserts und Saucen und zugleich Systemanbieter für die entsprechenden Füllmaschinen. Die SIG Combibloc (Schweiz) AG ist innerhalb des Clusters Central Europe für verschiedene Märkte verantwortlich. Der Bereich Marketing ist verantwortlich für die Märkte Schweiz, Israel und Türkei.

Zur Ergänzung unseres kleinen und dynamischen Teams suchen wir zur Unterstützung des Marketingleiters am Standort Neuhausen am Rheinfall, eine(n)

### Marketing Assistent/in

#### Sie haben Freude

An der Mitwirkung bei Planung, Umsetzung und Realisation von verschiedenen Marketing-Massnahmen. Zusätzlich sind Sie involviert in die Erstellung von Marketingkonzepten und Marktforschungsaufgaben. Die selbständige Erstellung von Präsentationen ist eine Ihrer Stärken. Bei Eignung besteht die Möglichkeit, laufend mehr Verantwortung zu übernehmen und Projekte selbstständig abzuwickeln.

#### Sie besitzen

Eine solide kaufmännische oder gleichwertige Ausbildung und einige Jahre Berufserfahrung im Bereich Marketing, ergänzt mit sicheren MS-Office-Anwenderkenntnissen. Ihre stilsicheren Deutsch- und Englischkenntnisse in Wort und Schrift erleichtern Ihnen die Kommunikation in unserem internationalen Umfeld.

#### Sie sind

Eine aufgestellte Persönlichkeit und selbstständiges Arbeiten gewohnt. Sie fühlen sich wohl in einem dynamischen Umfeld, in welchem Sie initiativ und flexibel agieren können. Vielleicht absolvieren Sie eine Zusatzausbildung? Wir freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen!

#### Starten Sie mit uns in Ihre neue berufliche Zukunft

Senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an Frau Marlen Brühlmann, die Ihnen gerne als Ansprechpartnerin zur Verfügung steht.

SIG Combibloc (Schweiz) AG  
Marlen Brühlmann  
Laufengasse 18  
CH-8212 Neuhausen am Rheinfall

Telefon ++41 52 674 77 47  
Telefax ++41 52 674 65 54  
e-mail marlen.bruehlmann@sig.biz  
www.sigcombibloc.com

### Hallo!

### Wir suchen Sie!

Als neue(r) Mitarbeiter/-in in unserem Unternehmen.

Wir bieten:

- Einen krisensicheren Arbeitsplatz
- Arbeiten in einem Team
- Berufliche Aufstiegsmöglichkeiten
- Betriebsinterne Ausbildung (kostenfrei)
- Leistungsorientierte Bezahlung (z. B. Fr. 5000.– netto)
- Sie meinen, das sei ein Scherz?!? **Falsch!**
- **Kommen Sie einfach zu uns!**
- Informieren Sie sich über Ihre Möglichkeiten in unserem Unternehmen, bei einem unverbindlichen Gespräch. Haben Sie Interesse? Rufen Sie heute noch an unter Tel.-Nr. 052 203 29 48 ab 11.00 Uhr bis 18.00 Uhr

STC Immobilien Winterthur

29-421116

### Sie sind frisch aus der Ausbildung als

Damenkonfektions-Verkäuferin? Dann haben wir für Sie eine 100%-Stelle frei in der Altstadt von Winterthur. Sind Sie flexibel, flink und bleiben in hektischen Situationen ruhig? Dann bewerben Sie sich mit Foto und Bewerbungsunterlagen an: Iten Mode AG, Postfach 48, 8536 Hüttwilen

41-727120

## Technik/Industrie

Gesucht Metzger/Verkäufer aufgestellter Typ, interessante Tätigkeit.  
Metzgerei Danko AG, 8355 Aadorf  
Tel. 052 365 44 45, Hr. Danko verlangen.  
126-765692

## Gastgewerbe

Gesucht per 1. Sept. od. n. V.  
Aushilfs-Serviertochter  
für Montag Abend von 17–24.30 Uhr. Während der Fasnachtszeit Dienstag Abend. Auf Ihren Anruf freut sich M. Herzog ☎ 052 375 18 77

041-727314

## Weiterverarbeitung

Die Ziegler Druck- und Verlags-AG ist ein bedeutendes, technisch modern eingerichtetes Unternehmen mit rund 300 Mitarbeitern. Wir produzieren im Akzidenzbereich Drucksachen von höchster Qualität.

Für den Bereich Schneiden, Falzen suchen wir einen erfahrenen

### Buchbinder (Gruppenleiter)

mit abgeschlossener Berufslehre, dem wir die Verantwortung übertragen können für

- das Einrichten und die Überwachung der vorhandenen Produktionsanlagen (Polar Schneidmaschine, MBO Falzmaschine)
- die Sicherstellung einer qualitativ einwandfreien Produktion
- eine optimale Personaleinsatz-Planung in Zusammenarbeit mit dem Abteilungsleiter
- die Personalausbildung

Um diese anspruchsvolle und ausbaufähige Aufgabe wahrnehmen zu können, sind ausgewiesene Fachkenntnisse sowie die Bereitschaft, Führungsverantwortung zu übernehmen und bei Bedarf Schichtarbeit zu leisten, wichtigste Voraussetzungen.

Dürfen wir auf Ihre Unterstützung zählen? Gerne erwarten wir Ihre Bewerbung zuhänden von Frau Yvonne Kuhn.



Ziegler Druck- und Verlags-AG  
Postfach 778  
8401 Winterthur

Jetzt Testabo bestellen.

5 Wochen für nur Fr. 20.–

0800 80 84 80

Der Sandbote