



**Zu sich selbst finden...**

**Wenslingen** | Praxis für Energie- und Körperarbeit

Zu sich selbst zu finden erachte ich gerade in der heutigen vielfältigen Zeit mit allen Herausforderungen, Möglichkeiten, Terminen und Veränderungen als wichtiger Boden der inneren Zufriedenheit. Für mich hat darin die Stille eine bedeutsame und entscheidende Rolle, um das Gleichgewicht, die Gesundheit und die Ausgeglichenheit zu fördern und zu erhalten. Als ausgebildete Pflegefachfrau und Körpertherapeutin ist es mir ein Anliegen, Sie auf diesem Weg zu begleiten.

Ich bin seit 15 Jahren in meiner eigenen Praxis tätig. Während dieser Zeit zog es mich von den grobstofflichen Therapieformen wie Massagen immer mehr in die feinstofflichen Methoden wie Craniosacral- und Energiearbeit.

Seit einigen Jahren biete ich auch Meditationskurse für Einsteiger an. Zudem trifft sich eine weitere Gruppe monatlich, um sich in verschiedenen Formen dieser inneren Stille zu nähern und diese Balance in sich selbst zu erfahren. Im Laufe der Zeit wurde es mir zunehmend wichtig, diesen Weg vermehrt in und mit der Natur zu verbinden. Sodass wir auch öfter draussen Meditationen, Rituale und andere Formen durchführen.

Praxis für Energie- und Körperarbeit, Claudia Uebelhart, 076 563 91 19.

**Tanz und Gesang auf hohem Niveau**

**Liestal** | «Move in Arts»

Wer im «Move in Arts» einen Tanzkurs besucht, erkennt schnell, dass in einer gelungenen und lehrreichen Tanzstunde der Spassfaktor nicht fehlen darf. Für uns ist das Tanzen nicht nur ein Hobby, sondern eine Leidenschaft und diese geben wir mit grosser Freude an unsere Schülerinnen und Schüler in Liestal und Umgebung weiter.

Im Hip-Hop und Jazzdance werden zu modernen Liedern passende Choreografien einstudiert und perfektioniert. Unsere Tanzkurse sind in Alters- und Niveaustufen unterteilt, in denen alle Schüler das für sie passende Niveau finden. Wem elegante Bewegungen und klassische Musik besser gefallen, der findet ein breites Angebot an Ballettkursen. Besonders stolz sind wir auch auf die Akro-dancekurse, in denen das Tanzen mit akrobatischen Elementen aufgepeppt wird. Dieser Tanzstil eignet sich nicht nur für blutige Anfänger/innen, sondern auch für ehemalige Turner oder Tänzer, welche ein paar spektakuläre Flic Flacs oder Saltos in ihre Choreografien einbauen wollen. Auch neue Breakdancekurse können ab sofort besucht werden und das Team des «Move in Arts» freut sich, dass nicht nur Boys, sondern auch junge Mädels richtige B-Girls werden und ihre akrobatischen Vorkenntnisse ins Tanzen einbringen können.

Wer besonders grosses Talent und Motivation für häufigeres Training



Tanzen ist bei Move in Arts nicht nur ein Hobby, sondern eine Leidenschaft.

Bild zvg

besitzt, hat die Möglichkeit, in einer der Showgruppen des «Move in Arts» mitzuwirken. Diese erfreuen sich in der Umgebung grosser Beliebtheit und haben gerade am vergangenen Wochenende an der Swissjazzdance Competition in Grenchen die ersten Plätze geholt.

Das «Move in Arts» ist eine optimale Vorbereitung für eine spätere Tanz- oder Musicalsauflaufbahn, denn mit dem sogenannten Förderabo können junge

Schüler täglich bis zu 4 Stunden trainieren und sich in allen modernen Tanzarten auf eine professionelle Ausbildung vorbereiten.

Ganz neu sind nun die lang ersehnten Salsa-Partnerkurse, welche wir endlich in Liestal anbieten. Dieser soziale Tanzstil ist leicht erlernbar, benötigt keinerlei Vorkenntnisse und kann von Kindern, wie auch von Erwachsenen erlernt werden. Die ersten Kurse starten am Sonntag, 12.

Mai. Anmelden kann man sich als Paar oder einzeln, die Gruppen werden jeweils in Altersklassen eingeteilt (Teenager/Kids und Jugendliche/Erwachsene). Wer einen unserer Höhepunkte miterleben will, darf am 14., 15. und 16. Juni unsere grossen Musicalsaufläufe in Liestal nicht verpassen.

Infos erhalten Sie auf [www.move-in-arts.ch](http://www.move-in-arts.ch) oder unter 079 720 42 59.

**NEU IN SISSACH**  
**bodyArt® und PowerYoga**  
 Kostenlose Probelektion!  
 Regula Monnet  
**Studio:** Kollmattweg 7, 4450 Sissach  
**Kontakt:** 079/315 11 92  
[manu-scriptus@bluewin.ch](mailto:manu-scriptus@bluewin.ch)

**Coiffeur Butterfly**  
 Ormalingen 061 981 35 80 [coiffeurbutterfly.ch](http://coiffeurbutterfly.ch)

**Kempo - Traditionelle Kampfkunst in Sissach**  
 - Selbstverteidigung  
 - Gesundheit  
 - Fitness  
**Kontakt:**  
[www.kempo-sissach.ch](http://www.kempo-sissach.ch)  
[info@kempo-sissach.ch](mailto:info@kempo-sissach.ch)  
 076 516 66 68

**AHAVA**  
 ACTIVE DEADSEA MINERALS  
 my skin reborn  
 DROGERIE BERGER  
 Hauptstrasse 49  
 4450 Sissach  
**NEU BEI UNS ERHÄLTlich!**

**Ganzheitliche Bewegung bewegt**  
**Studio für GYROTONIC® und Bewegungstherapie**  
**Elisabeth Casanova**  
 Landstrasse 2 4452 Ittingen  
 Telefon 061 971 67 88

**Start in den Wellness-Frühling**  
 Ein Osternest nur mit bunten Eiern allein – das lockt keinen erfahrenen Hasen aus seinem Versteck. Oster-Experten schenken zum Frühlingstart frische Energie und pure Lebensfreude: einen Wellness-Gutschein vom sole uno. Eintauchen, sprudeln, schweben, entspannen, wohlfühlen. Lassen Sie sich inspirieren unter [www.shop-parkresort.ch](http://www.shop-parkresort.ch).

**Steinheilkunde und Edelstein-Massagen**  
 Monika Marti  
 Lindenweg 15  
 4450 Sissach  
 Tel. 061/971 59 39  
[www.edelstein-heilkunde.ch](http://www.edelstein-heilkunde.ch)  
[info@edelstein-heilkunde.ch](mailto:info@edelstein-heilkunde.ch)

**BAD RAMSACH - Fitnessarena**  
**An alle Neueinsteiger**  
 Wir schenken wir Ihnen beim Kauf eines 3 Monate Abonnementes einen Monat  
**Preise 3 Monate Abo:**  
 Fitness Fr. 252.00  
 Fitness und Bad Fr. 286.00  
**Die Fitnessarena ist offen:**  
 Montag – Freitag 08.00 – 21.00  
 Samstag und Sonntag 08.00 – 19.00  
**Betreute Zeiten:**  
 Montag 08:00 – 12:00  
 Dienstag 17:30 – 20:00  
 Donnerstag 17:30 – 21:00  
 EINE MONAT GRATIS TRAINIEREN  
 Kurhotel Bad Ramsach  
[www.bad-ramsach.ch](http://www.bad-ramsach.ch)  
 Tel: 062 285 15 15  
 4448 Löffeligen  
[hotel@bad-ramsach.ch](mailto:hotel@bad-ramsach.ch)  
 Fax: 062 285 15 00

**sole uno**  
 Wellness-Welt im Parkresort Rheinelden  
 Täglich 8.00 - 22.30 Uhr  
 T +41 61 836 66 11 [www.soleuno.ch](http://www.soleuno.ch)

**massage-praxis-buehler.ch**  
 Brühlgasse 21, 4460 Gelterkinden  
**Telefon 061 981 25 72**  
 med. Masseur mit eidg. Fauchausweis  
**WANN HABEN SIE SICH ZULETZT EINE MASSAGE GEGÖNNT?**  
 Von klassischer Massage über Fussreflexzonen bis hin zur Wellnessmassage/Hot Stone (bei div. Krankenkassen über Zusatzversicherung anerkannt)  
 Bei Fragen rufen Sie mich unverbindlich an oder informieren Sie sich auf meiner Website.