

## Alternativmedizin

## Gesundheit ist auch Eigenverantwortung

Julia Cina,  
Präsidentin des  
Vereins KOGESE

Wenn Julia Cina-Walker von ihrer Arbeit spricht, scheint ihre Leidenschaft regelrecht greifbar. Und bereits nach einigen Sätzen ist klar, dass der Eindruck nicht täuscht. Ihre Arbeit als Kinesiologin verzaubere sie noch heute Tag für Tag, wie sie selber sagt. Diese Begeisterung für ganzheitliche Therapie lebt sie auch als Präsidentin des Vereins KOGESE (Körper – Geist – Seele), der dieses Jahr sein zehnjähriges Bestehen feiert.

KOGESE ist ein Verein ganzheitlich arbeitender Therapeuten und Therapeutinnen. «Wir sind daran interessiert, möglichst viele Therapie- und Beratungsformen, die in der Region praktiziert werden, unter ein Dach zu bringen», erklärt Julia Cina-Walker. Für Fachkräfte sowie Laien gute und fundierte Aus- und Weiterbildungen im Wallis zu organisieren, ist ein grosses Anliegen des Vereins. «Viele der Kurse und Seminare stehen nicht nur Fachkräften und Ausgebildeten zur Verfügung. Auch Interessierte und Laien sind an diesen Tagen herzlich willkommen.»

Gegründet wurde der Verein 2002 mit dem Ziel, im Wallis einen Zusammenschluss von Therapeuten zu schaffen. Verstand er sich in den Gründerjahren unter Präsidentin Mary Kalbermatten als Kinesiologie-Vereinigung, wurde bald klar, dass auch andere Formen der Komplementärtherapie und weitere beratende Tätigkeiten einen Platz erhalten sollten. Mittlerweile ist der Verein auf 30 Mitglieder angewachsen und kann auf eine ganze Reihe von gut ausgebildeten und seriös arbeitenden Therapeuten und Beratern blicken. «Durch die wachsende Mitgliederzahl können wir auch das Angebot stetig erweitern.» Das kommt wiederum den Hilfesuchenden zugute, weiss die Kinesiologin. «Wir vermitteln die Klienten auch weiter, wenn wir mit unserer Ausbildung nicht die richtige Ansprechperson sind.» So kann auch sichergestellt werden, dass für den einzelnen Klienten die bestmögliche individuelle Lösung gefunden wird. «Je breiter das Angebot des Vereins, umso vielfältiger die Möglichkeiten.»

So sind Neumitglieder erwünscht, wie Julia Walker-Cina betont. «Interessierte Therapeuten oder Berater können sich beim Vorstand melden und werden nach einer Überprüfung aufgenommen, sofern sie die Kriterien des Vereins erfüllen.»

**Zehn-Jahre-Jubiläum**

In diesem Jahr feiert KOGESE sein zehnjähriges Bestehen. «Wir nehmen das als Anlass, um die Öffentlichkeit über die Angebote der angeschlossenen Mitglieder zu informieren», erklärt die Präsidentin. So findet am 27. September 2012 im St. Ursula in Brig-Glis ein Vortrag statt, bei dem die Zuhörer die verschiedenen Therapie- und Beratungsmethoden in Kurzform erleben können. Des Weiteren wird der Verein vorgestellt. Anschliessend bietet sich den Besuchern die Möglichkeit, die Gesichter hinter der Arbeit kennenzulernen. «Den Rat- und Hilfesuchenden wird damit eine Auswahl- und Informationsmöglichkeit über das Angebot in der Region gegeben.»

**Selbsteilungskompetenz trainieren**

Der Verein ist seit der ersten Stunde sehr aktiv. So war KOGESE der erste Verein im Wallis, der Kurse im Bereich Cranio-Sacral-Therapie und Cranio-Sacral-Entspannungstechnik angeboten hat. Seit drei Jahren nimmt der Verein erneut eine Vorreiterrolle ein. Die Methode Wildwuchs – «Sprechen Sie doch mal mit ihrem Körper» – wird durch KOGESE bekannt gemacht und an Seminaren und Workshops vermittelt. An einem ersten Informationstag vor etwas mehr als drei Jahren wurde mit Angelika Koppe die Begründerin der Methode ins Wallis gebracht. «An diesem Tag war klar, dass eine Ausbildung ins Oberwallis kommen musste – nach Brig.» Also wurde fleissig die Werbetrommel gerührt, sodass die erforderliche Anzahl Teilnehmerinnen zusammengebracht werden konnte. Anschliessend an die einjährige Grundausbildung wurde direkt ein Aufbaukurs zur Gesamtausbildung organisiert. So können sich heute sechs Vereinsmitglieder als zertifizierte Beraterin nach der Methode Wildwuchs betiteln und die Arbeit in der Schweiz verbreiten.

Im September beginnt ein zweiter Ausbildungsgang. Dazu wurde im Mai nochmals ein Informationstag veranstaltet. Die Institutsleiterin Angelika Koppe reiste dazu aus Berlin an und brachte den interessierten Teilnehmern die Arbeit mit inneren Bildern lebhaft und spannend näher. «Mithilfe von inneren Bildern (Visualisierungen) wird ein neuartiger Kontakt – ein ‚Gespräch‘ – zum eigenen Körper ermöglicht.» Herzstück der Arbeit sind verschiedene körperorientierte Visualisierungen. «Der Körper erinnert sich in diesen Visualisierungen an Geschehenes. Alles, was war, wird im Körper gespeichert und kann in Form von Bildern vom Körper gezeigt werden. Während dieser Arbeit erstellt die Beraterin mithilfe des Klienten eigenverantwortlich ein vierwöchiges Gesundheits-Trainingsprogramm, bestehend aus alltagstauglichen und lebenslustfördernden Selbsthilfesritten», erklärt Julia Cina-Walker die Methode.

**Stolz, Präsidentin zu sein**

Julia Cina-Walker bietet in ihrer Praxis als Schwerpunkt nach wie vor Kinesiologie an, arbeitet aber auch vermehrt mit der Methode Wildwuchs. Sie sei vor allem begeistert von der Eigenverantwortlichkeit der Menschen, die zu ihr und zu anderen Therapeuten und Beratern kommen. «Diese Arbeit verzaubert mich noch heute – Tag für Tag. Denn, wenn ich mit einer Person arbeite, weiss ich nie, wohin mich der Weg führt. Ich habe wohl das Wissen Testung, aber die Richtung gibt mir mein Klient vor.»

Die Menschen seien gegenüber der alternativen Heilmedizin je länger je offener geworden. «Gehörten früher hauptsächlich Frauen und Kinder zu meiner Klientel, halten sich Männer und Frauen heute die Waage.» Dass noch immer Berührungängste bei diesem Thema vorhanden sind, kann die in Naters wohnhafte Therapeutin nachvollziehen. «Für man-

che kann es schon unheimlich sein, wenn der Körper Dinge verrät, die aus der Sicht des Behandelten nichts mit seinem eigentlichen Anliegen zu tun haben, doch aber Kern der Ursache sein können.» In den zwölf Jahren ihrer Arbeit habe sie gelernt, nur daran zu arbeiten, was der Körper auch vorgibt.

Diese Botschaft hat sich auch der Verein auf die Fahne geschrieben. «Jedes einzelne Mitglied ist sich der Verantwortung als Therapeut und Berater bewusst.» Deshalb habe der Verein ein sehr gutes Fundament. «Ich bin sehr stolz, Präsidentin von KOGESE sein zu dürfen.»

Stephanie Zenzünen

Weitere Informationen: [www.kogese.ch](http://www.kogese.ch)

FOTOS ZVG

**Veranstaltungen**

14. bis 16. September 2012: 1. Modul Grundausbildung Methode Wildwuchs mit Angelika Koppe, Anmeldung noch möglich (EMR-Fortbildung)

27. September 2012: Vortrag KOGESE über alle Therapiemethoden  
Gästehaus St. Ursula, Brig-Glis, 19.00 bis ca. 21.00 Uhr

3. und 4. November 2012: Seminar «Zwiegespräch mit dem Körper – nutzen Sie Ihre Intuition» mit Angelika Koppe und Julia Cina-Walker  
Haus Schönstatt, Brig-Glis

9. November 2012: Erfahrungsaustausch  
Haus Schönstatt, Brig-Glis, ab 13.30 Uhr

9. bis 11. November 2012: 2. Modul Grundausbildung Methode Wildwuchs mit Angelika Koppe (EMR-Fortbildung)

18. bis 20. Januar 2013: 3. Modul Grundausbildung Methode Wildwuchs mit Angelika Koppe (EMR-Fortbildung)

15. bis 17. März 2013: 4. Modul Grundausbildung Methode Wildwuchs mit Angelika Koppe (EMR-Fortbildung)

Lucie Burgener, Julia Cina-Walker  
und Axeandrea Schmid-Werlen  
bilden den Vorstand des Vereins.

# Alternativmedizin Im Verein KOGESE angebotene Therapie- und Beratungsmethoden im Überblick

## Astrologisch-psychologische Beratung

Eine astrologisch-psychologische Beratung macht man aufgrund des persönlichen Horoskops. Die Stellung der einzelnen Planeten in den Tierkreiszeichen und deren Verknüpfung miteinander zeigen das Persönlichkeitsprofil des Menschen. Stärken und Schwächen werden bewusst gemacht. Frust und Stress in verschiedenen Lebensbereichen können aufgezeigt werden.

## Cranio-Sacral-Therapie

Die Cranio-Sacral-Therapie ist eine Körperarbeit, bei der mit grösster Sorgfalt, Achtsamkeit und Wertfreiheit der Persönlichkeit der Klientin begegnet wird. Die Cranio-Sacral-Praktizierenden unterstützen mit feinen manuellen Impulsen, welche eine Eigenregulierung des Körpers einleiten, die Klientin auf dem Weg zur Selbstheilung.

## Dorn-Breuss-Massage

Die von Rudolf Breuss entwickelte Massage ist eine feine, energetische Rückenmassage, die seelische und körperliche Verspannungen löst. Die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben wird eingeleitet, Rückenschmerzen und hormonelle Störungen werden gelindert oder beseitigt. Sie ist die ideale Vorbereitung für das darauffolgende Einrichten der Wirbelsäule nach Dorn.

## Familienstellen

Mit der Methode des Familienstellens (Systemische Aufstellung) können neue Einsichten im Zusammenhang mit Schwierigkeiten in der Familie, der Partnerschaft, in beruflichen Situationen, bezüglich Gesundheit und im Kontext von schweren Schicksalsschlägen gewonnen werden. Durch diese neue Sichtweise können Lösungen gefunden werden, die auch ein leidvolles Schicksal wenden oder erleichtern können.

## Fussreflexzonenmassage

Bei der Fussreflexzonenmassage werden die Zonen auf, oder besser an den Füssen behandelt. Kaum ein anderer Körperteil wird so vernachlässigt wie der Fuss. Ein Leben lang, wenns hoch kommt 90 oder gar 100 Jahre lang, müssen uns die Füsse durch das Leben tragen und wir kümmern uns in der Regel erst um sie, wenn sie schmerzen.

## Homöopathie

Kern der Homöopathie ist das bereits seit der Antike bekannte Ähnlichkeitsprinzip, welches von Hahnemann aufgegriffen und in eine systematische Form gebracht wurde. Er erkannte, dass ein Arzneimittel jene Krankheitszustände zu heilen vermag, welche es bei einem gesunden Menschen im Arzneimittelversuch auch hervorrufen kann.

## Jin Shin Jytsu

Heilung geschieht, wenn ich berührbar werde, mich berühren lasse. In der modernen westlichen Welt versuchen wir, wo immer möglich, Distanz zu wahren. Um berührbar zu werden, muss ich Distanz überwinden. Wo ich Distanz überwinde, kann Energie fliessen. Wo die Energien frei fliessen, strömen die Heilkräfte dahin, wo sie benötigt werden. Auf Japanisch heisst das Jin Shin Jyutsu, auf Deutsch nennen wir es Strömen.

## Kinesiologie

Die Kinesiologie befasst sich mit der Lehre der Bewegung. Sie fördert Bewegung auf allen Ebenen des menschlichen Daseins und unterstützt Gesundheit und Wohlbefinden im umfassenden Sinne. Psychische, strukturelle sowie ernährungs- und stoffwechselbedingte Faktoren beeinflussen den Energiefluss unseres Körpers und somit unser körperliches, emotionales und seelisches Erleben. Der kinesiologische Muskeltest spiegelt den Zustand unseres energetischen Gleichgewichts und macht ihn sicht- und erlebbar. Die Kinesiologie setzt unterschiedliche Methoden ein, um Energien auszubalancieren. Einerseits basieren die Methoden auf dem Wissen der chinesischen Lehre der fünf Elemente und dem Energiefluss in den Meridianen. Andererseits werden Erkenntnisse aus Medizin, Pädagogik, Psychologie und weiteren Wissenschaften mit einbezogen.

## Lichtbahnentherapie

Die von Trudi Thali begründete Therapie basiert auf der chinesischen Meridian-Lehre und vermag die wahren Ursachen von Krankheiten seelischer und körperlicher Art zu erreichen und aufzulösen. Die Behandlung erfolgt durch sanftes Berühren des Körpers in einer bestimmten, von Trudi Thali in der Praxis erprobten Abfolge.

## Methode Wildwuchs

(Selbstheilungskompetenz und gesundes Coaching) Die Methode ist eine Anleitung und Begleitung von Menschen in ihren Heilungsprozessen. Sie ermöglicht mithilfe von inneren Bildern/Visualisierungen einen neuartigen Kontakt, ein «Gespräch» mit dem eigenen Körper. Diese inneren Bilder sind Bindeglied zwischen Körper, Verstand und psychosozialen Lebens Themen.

Alle Therapie- und Beratungsmethoden zu erklären und aufzuzeigen, würde jeglichen Rahmen sprengen. Nichtsdestotrotz wollen wir an dieser Stelle die Schwerpunkte der Mitglieder von KOGESE vorstellen. Im Einzelnen werden noch viel mehr Formen angeboten.

Shiatsu unterstützt die natürlichen Selbstregulierungskräfte des Körpers.



## Naturheilpraktiker

Der Beruf des natürlich Heilenden baut auf der Erkenntnis auf, dass Körper, Seele, Geist, soziales Umfeld und Umwelt eine Einheit bilden. Durch die Stärkung der sogenannten Lebenskraft versucht der natürlich Heilende, die Widerstands- und Selbstheilungskräfte des Kranken mit naturgemässen Mitteln anzuregen und zu festigen. Er sieht seine Grenzen dort, wo diese Selbstheilungskräfte zur Heilung oder Linderung einer Krankheit nicht mehr ausreichen.

## Rebounding

Rebounding ist ein Wechselspiel zwischen Schwerkraft und Schwerelosigkeit. Durch die rhythmische Bewegungsdynamik wirkt es auf den gesamten Organismus anregend und weckt Freude und Leichtigkeit. Verspannungen und Energieblockaden in den verschiedenen Geweben werden aufgelöst und gleichzeitig wird jede Zelle gekräftigt.

## Reiki

Reiki (bedeutet universelle Lebensenergie) wird durch das Auflegen der Hände weitergeleitet. Heilen durch Auflegen der Hände ist ein uraltes Wissen der Menschheit, das durch unsere technisierte Weltanschauung verloren gegangen ist. In jedem von uns schlummert die Kraft zur Selbstheilung, jedoch sind wir uns dessen nicht bewusst.

Reiki: Sanfte Berührung kann heilend wirken.



## Reinkarnationstherapie

Eine Reinkarnationstherapie ist eine Reise zu den inneren Bildern. Zu Bildern, die helfen können, die Probleme unseres Lebens besser zu verstehen und verborgene Zusammenhänge klarer zu erkennen. Sie können uns Antworten auf offene Fragen geben und dadurch für unseren Alltag hilfreich sein. Wir lernen, mit unserer inneren Stimme, unserer Intuition in Verbindung zu treten.

## Sexualtherapie

Wir alle wissen, wie wichtig Liebe und das emotionale und persönliche Engagement sind, sei es in der Partnerschaft, in der Erziehung, im Berufsalltag. Hier stellt sich nun die Frage, ob Liebe lernbar ist und wenn ja, in welcher Form.

## Shiatsu

Die Shiatsu-Therapie unterstützt die natürlichen Selbstregulierungskräfte des Körpers, stimuliert die Lebenskraft und trägt zum physischen, emotionalen und geistigen Wohlbefinden bei. Shiatsu wirkt bei einer Vielzahl von Beschwerden und begleitet Veränderungsprozesse auf körperlicher und seelischer Ebene.

## Tiergestütztes Coaching

Tiere trösten, erziehen, stabilisieren, sorgen für Entspannung, geben Halt, aktivieren, fordern auf, sind echte Freunde. Diese und noch viele weitere positive Eigenschaften des Co-Therapeuten «Tier» können im tiergestützten Coaching eingesetzt werden.

## Trauer- und Lebensberatung

Um die Trauer leben zu können, muss ich Abschied nehmen können. Erst, wenn ich mich mit meiner eigenen Trauer auseinandersetze, kann ich hilfreich für andere sein.

## Yoga

In jedem Menschen schlummern zu jeder Zeit Kräfte, die auf eine vollkommene Gesundheit hinwirken. Diese Kräfte werden durch die über Jahrtausende hinweg bewährten Methoden des Yoga geweckt und verstärkt. Yoga eignet sich sowohl für die Prävention von Krankheiten und Beschwerden als auch für den Wiederaufbau der vollkommenen Gesundheit.

www.kogese.ch

Yoga eignet sich sowohl für die Prävention von Krankheiten und Beschwerden als auch für den Wiederaufbau der vollkommenen Gesundheit.



Mehr zum Thema  
Gesundheit  
finden Sie in  
der Lifestyle-  
Rubrik auf

1815.ch