



Beruflicher Werdegang:

2018	<ul style="list-style-type: none"> • Therapeutin für individualisierte Ernährungstherapie, NHK Zürich
2017	<ul style="list-style-type: none"> • Dipl. Therapeutin für klassische Massage, Trisana Wängi • Medizin Aufbau (550 Stunden), NHK Zürich
2015	<ul style="list-style-type: none"> • dipl. Therapeutin für manuelle Lymphdrainage, NHK Zürich
2014	<ul style="list-style-type: none"> • Simpson Protocol / EFT • iEMDR Coach • Eröffnung eigene Praxis
2013	<ul style="list-style-type: none"> • Matrix Quantenheilung Level 1 und 2 • dipl. OMNI Hypnoslim®-Therapeutin • Grundlagen Neurologie (40 Stunden), IKAMED Zürich • Hypnosevertiefungsseminar Jerry Kein, Zürich • dipl. OMNI Hypnosetherapeutin NGH
2011-2012	<ul style="list-style-type: none"> • Medizinische Grundlagen (150 Stunden), IKAMED Zürich
2010	<ul style="list-style-type: none"> • Touch for health I, IKAMED Zürich

Weitere Tätigkeiten:

2001-heute	<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Tätigkeiten als kaufmännische Angestellte in der öffentlichen Verwaltung
------------	---

Andrea Kuoni privat

	<p>www.redner.ch / www.dichterei.ch</p> <p>„Im Anfang war das Wort“ und ich folgte ihm auf dem Absatz, so oder so ähnlich muss es sich zugetragen haben.</p> <p>Worte berühren uns, sie erschüttern, zerstören, trösten, bewegen, sie ermutigen, motivieren, erfreuen und rütteln auf. Manche von ihnen regen uns zum Nachdenken an, andere sind einfach nur da. Und so verändern sie alles oder nichts, erreichen jeden oder keinen. Sie sind Ausdruck unserer individuellen Gedanken und Gefühle. „Wortschatz“ ist für mich daher schon längst keine leere Worthülle mehr.</p> <p>Und so bin ich dankbar, dass ich nicht nur im Rahmen meiner Tätigkeit als Therapeutin und Coach, sondern auch in meiner Freizeit, mit meiner Rednerei und Dichterei, Menschen mit meinen Worten erreichen, berühren und vielleicht manchmal sogar inspirieren darf.</p>
--	--

Meine Vergangenheit, meine Gegenwart, meine Zukunft, MEIN WEG, MEINE LEKTION, MEIN ZIEL– alles was ich gestern lernen durfte, in diesem Augenblick noch lerne und morgen immer wieder aufs Neue lernen darf, lernen möchte, wurde bereits beschrieben und zwar von Charlie Chaplin und seinem Manifest an die „Selbstliebe“, eines meiner Lieblingsgedichte, vorgetragen an seinem 70. Geburtstag:



SELBSTLIEBE

Als ich mich selbst zu lieben begann, erkannte ich, dass Seelenschmerz und emotionales Leiden nur Warnzeichen sind dafür, dass ich entgegen meiner eigenen Wahrheit lebe. Heute weiss ich, das ist **“AUTHENTISCH SEIN”**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, verstand ich, wie sehr es jemanden beeinträchtigen kann, wenn ich versuche, diesem Menschen meine Wünsche aufzuzwingen, auch wenn ich eigentlich weiss, dass der Zeitpunkt nicht stimmt und dieser Mensch nicht dazu bereit ist – und das gilt auch, wenn dieser Mensch ich selber bin. Heute nenne ich das **“RESPEKT”**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, hörte ich auf, mich nach einem anderen Leben zu sehnen, und ich konnte sehen, dass alles, was mich umgibt, mich einlädt zu wachsen. Heute nenne ich dies **“REIFE”**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, verstand ich, dass ich mich in allen Umständen stets zur rechten Zeit am richtigen Ort befinde und alles genau zum richtigen Zeitpunkt geschieht. Von da konnte ich gelassen sein. Heute nenne ich dies **“SELBST-VERTRAUEN”**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich es sein lassen, mir meine eigene Zeit zu stehlen, und ich hörte auf, grosse Zukunftsprojekte zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Freude bereitet und mich glücklich macht, Dinge, die ich gerne tue und die mein Herz zum Lachen bringen – und ich tue sie auf meine Weise und in meinem Rhythmus. Heute nenne ich das **“EINFACHHEIT”**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, befreite ich mich von allem, was nicht gesund ist für mich – Nahrung, Menschen, Dinge, Situationen – und von allem, was mich herunterzieht und mich von mir wegzieht. Erst nannte ich diese Haltung einen **“GESUNDEN EGOISMUS”**. Heute weiss ich, das ist **“SELBSTLIEBE”**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, liess ich es sein, immer Recht haben zu wollen, und seitdem habe ich mich viel weniger geirrt. Heute habe ich entdeckt, das ist **MÄSSIGUNG** (wahre **BESCHEIDENHEIT**).

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiterhin in der Vergangenheit zu leben und mich um die Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur für diesen Augenblick, wo ALLES stattfindet. Heute lebe ich jeden Tag einfach nur Tag für Tag, und ich nenne es **ERFÜLLUNG**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, erkannte ich, dass mein Denken mich verstören, unruhig und krank machen kann. Doch als ich es mit meinem Herzen verbunden hatte, wurde mein Verstand ein wertvoller Verbündeter. Diese Verbindung nenne ich heute **WEISHEIT DES HERZENS**.

Wir brauchen uns nicht länger fürchten vor Argumenten, Konfrontationen oder vor jeglicher Art von Problemen mit uns selbst oder mit anderen. Selbst Sterne stossen zusammen, und aus ihrem Zusammenprall werden neue Welten geboren. Heute weiss ich, das ist **“LEBEN”!**

