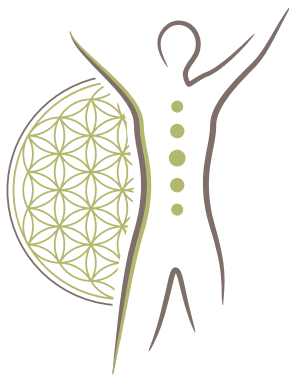


# PROGRAMM HERBST/WINTER 2023



GESUNDHEITSPRAXIS  
*Kriech*

**Zentrum für Gesundheit &  
Hilfe zur Selbsthilfe**

---

Praxis (-gemeinschaft)  
Kurse/Veranstaltungen  
GeGeGe Lädeli mit Begegnungsraum/Kafi

Gsundheitspraxis Kriech  
Sandhubel 17 • 3257 Ammerzwil  
Tel: 079 318 17 90 • [astrid@kriech-gsund.ch](mailto:astrid@kriech-gsund.ch)  
[www.kriech-gsund.ch](http://www.kriech-gsund.ch) • [www.zentrum-ammerzwil.online](http://www.zentrum-ammerzwil.online)

(Direkt bei der der Bus-Haltestelle Ammerzwil, Sandhubel / Parkplätze Nr 6 – 9 gegenüber dem Haus)

# Gsundheitspraxis & Zentrum

Ich, Astrid Kriech, begleite seit 2002 Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gleichgewicht und damit auch zu mehr Gesundheit und Lebensfreude.

Gesundheit bedeutet für mich die freie Beweglichkeit von Körper, Geist und Seele.

Sind wir auf allen Ebenen unseres Seins frei beweglich, so finden wir immer wieder zurück zu uns Selbst und ins Gleichgewicht, ganz egal was in uns oder um uns herum geschieht.

Nach dem Umzug meiner Praxis (2022) in die neuen Räume (ehemals 2Rad Weibel) war da noch soo viel mehr Platz, und es entstand die Idee mit dem Zentrum für Gesundheit & Hilfe zur Selbsthilfe.

Im Zentrum arbeiten neben mir noch weitere selbständige Therapeuten, Coaches & Trainer.

In den Behandlungen und Kursen bieten wir Hand und zeigen Dir, was Du selber tun kannst um Körper/Geist & Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dabei arbeiten wir mit Methoden der Volks- und Erfahrungsheilkunde (der sog. alternativen Medizin), und legen den Fokus unserer Arbeit auf „Hilfe zur Selbsthilfe“.

## Hierfür findest du im Zentrum

- Astrid`s Gsundheitspraxis
- einen grossen Kursraum (119 qm)
- einen weiteren Behandlungsraum (34 qm)
- einen gemütlichen Begegnungsraum mit einem Café, das kein Café und doch ein Café ist
- das **GeGeGe** Lädeli
  - **Gesundheit**
  - **Genuss**
  - **Geschenke**
- und ein Creativ-Atelier.

Es hat für jeden Bereich der Gesundheit ein breites Angebot aus dem du wählen kannst.

## Egal ob für

- den Körper (Physische Gesundheit)
- den Geist, (Psychische Gesundheit) oder
- die Seele (Soziale, Spirituelle Gesundheit)

Wir freuen uns dich Unterstützen, Begleiten & Motivieren zu dürfen.



mehr Infos:

[www.kriech-gsund.ch](http://www.kriech-gsund.ch) und [www.zentrum-ammerzwil.online](http://www.zentrum-ammerzwil.online)

# Lädeli, Begegnungsraum mit Kafi

**geöffnet:  
Mittwoch / Donnerstag / Freitag  
von 14 bis 17 - im Sommer bis 18 Uhr**

## **Das Café das kein Café ist und doch ein Café ist....**

Wir sind kein Gastronomiebetrieb. Es gibt eine Kaffeemaschine (mit feinen Belem-Café Bohnen drin), einen Wasserkocher, diverse Tee`s und mit Acala-gefiltertes Wasser. Manchmal hat es selbstgemachten Sirup.

Kexke hat es immer vor Ort, und wenn wir zum Backen kommen, hat es auch Kuchen.

Unser Café ist ein Begegnungsraum

- in dem man sich trifft für Gespräche, Diskussionen,
- zum gemeinsamen Spielen (Brettspiele, Karten, etc. vor Ort)
- zum gemeinsamen Handarbeiten,
- zum Lesen in den Büchern unserer kleinen Gesundheits-Bibliothek (Bücher rund ums Thema Gesundheit & Hilfe zur Selbsthilfe),

oder einfach nur, um nicht alleine eine Tasse Kaffee oder Tee zu trinken.

Es hat dafür ein Kässeli - du gibst was du geben möchtest.

## **Unser Angebot im GeGeGe Lädeli**

Standard-Sortiment:

- Bio Lebensmittel vom Brunner-Eichhof in Spins
- feinen Belem Café
- div. andere Bio Produkte für den täglichen Bedarf (keine Frisch-Ware -> die gibt's im [www.dorfgarten.ch](http://www.dorfgarten.ch))
- verschiedene Ur-Salze für die Küche, selbstgemachte «Komfi», Seifen
- Basische Produkte von Jentschura
- Alles für eine natürliche Darmreinigung und -sanierung

- Sinnvolles für die «Hausapotheke» aus der Volks- und Erfahrungsheilkunde und der modernen Paracelsusmedizin

Selbstgemachtes aus der Region

- Handgeschneiderte Damenmode
- Handgestrickte Socken, Waschlümpfi, Spültücher & Schwämme
- eine kleine Schmuckauswahl
- eine kleine Auswahl an Heil-Steinen
- Keramik für die Küche
- Keramik als Dekoration
- liebevoll selbstgemachte Deko- und Geschenkideen

Schau doch einfach mal vorbei und lass dich inspirieren...

Das Sortiment wechselt immer wieder mal. Wenn auch du Selbstgemachtes bei uns Verkaufen möchtest, melde dich einfach bei Astrid (079-3181790).

Das Lädeli und der Begegnungsraum wird von den Anbieter:innen und Freiwilligen betreut... Du kannst also unsere Künstler:innen aus der Region auch persönlich kennenlernen und vielleicht sogar bei der Arbeit über die Schulter schauen, aber auch Spezialanfertigungen direkt bestellen.

Wer was macht und wer wann im Shop ist, das findest du auf der Webseite vom Zentrum.

Und wenn Du Lust hast einen Nachmittag lang das Lädeli und den Begegnungsraum zu betreuen, dann melde dich gerne auch bei Astrid.

**Während der Schulferien haben wir nur am Mittwoch geöffnet und während der Weihnachtsferien ist der Bereich ganz geschlossen.**

mehr Infos:

[www.zentrum-ammerzwil.online](http://www.zentrum-ammerzwil.online)

# Angebot – Einzelsitzungen

- **Massagen** bei Astrid oder Fabienne
- **Wirbelrichten nach Dorn / Biomechanik** nach Grundbacher bei Astrid oder Fabienne
- **Spiralstabilisation der Wirbelsäule nach Dr. R. Smisek** bei Astrid  
Manualtherapie und Massage - Präventiv, Akut, Reha
- **Spiralmuskeltraining nach Dr. R. Smisek** bei Astrid
- **TRE® Trauma-, Stress- und Spannungslösende Übungen** nach David Berceli bei Astrid
- **Fuss- und Zehentraining** bei Astrid
- **Jin Shin Jyutsu (Strömen)** bei Barbara
- **doTERRA Aroma Touch & Symphonie of the Cells** bei Fabienne
- **Gesundheitsberatung auf Basis der modernen Paracelsusmedizin & Heptopathie®** bei Astrid. Präventiv aber auch für Akutes oder Chronisches



- **Beziehung-Leben – Pädagogisches Coaching/Begleitung** bei Renate
  - ▶ Pädagogische Einzel-, Familien-, Eltern-Kind Beratungen auf Basis der modernen Paracelsusmedizin & Heptopathie®
  - ▶ Aufgabenhilfe
- **«klassisches» Coaching (Einzelpersonen)** bei Maria
  - ▶ allgemeines Coaching
  - ▶ Kurzzeit Coaching
  - ▶ wingwave® Coaching



mehr Infos:

[www.kriech-gsund.ch](http://www.kriech-gsund.ch)

# Bewegungs- und Entspannungskurse

## Kurse

### **Spiralmuskeltraining nach Dr. R. Smisek – Grundkurs mit Astrid**

Rücken- & Haltungsschule, Gangtraining, Konditions- & Koordinationstraining.

- **Dienstag** von 18:30 bis 19:30 Uhr am 12.09./19.09./17.10./24.10./31.10./07.11./14.11./21.11./28.11./05.12./09.01.24/16.01.
- **Mittwoch** von 08:00 bis 09:00 Uhr am 13.09./20.09./18.10./25.10./01.11./08.11./15.11./22.11./29.11./06.12./10.01.24/17.01.
- **Freitag** von 09:30 bis 10:30 Uhr am 15.09./22.09./20.10./27.10./03.11./10.11./17.11./24.11./01.12./08.12./12.01.24/19.01.

Kurspreis CHF 300 pro Person

### **TRE® Beginner Kurse mit Astrid**

Trauma-, Stress- & (An/Ver-)Spannungen sicher & kontrolliert abschütteln.

- **TRE® für Mütter/Väter am Dienstag** von 09:30 bis 11 Uhr am 12.9. / 19.09. / 26.09. / 03.10.
- **TRE® für Teenager (16-23) am Mittwoch** von 15:30 bis 17:00 Uhr am 18.10. / 25.10. / 01.11. / 08.11.
- **TRE® für Berufstätige/Männer am Donnerstag** von 20 bis 21:30 Uhr am 9.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11.
- **TRE® für Alle am Freitag** von 17 bis 18:30 Uhr am 12.01.2024 / 19.01. / 09.02. / 16.02.
- **TRE® für Alle am Samstag** von 09 bis 10:30 Uhr am 13.01.2024 / 20.01. / 27.01. / 03.02.

Kurspreis CHF 148 pro Person

### **Der Körper & der Stress -**

#### **TRE® Einführung intensiv mit Astrid**

Tagesworkshop immer am Samstag von 9 bis 15 Uhr

Trauma-, Stress- & (An/Ver-)Spannungen sicher & kontrolliert abschütteln.

- Termine 2023: 21.10./16.12.
- Termine 2024: 24.02./20.04./15.06./17.08./19.10.

Kurspreis CHF 149 pro Person

### **Schnupperstunde Jin Shin Jyutsu – Themenkurs 60+ mit Barbara**

Lebensenergie harmonisieren und entspannt und gestärkt durch den Alltag gehen

- am 25. August von 17:30 bis 18:30 Uhr- Kostenfreie Schnupperstunde

### **Beckenboden-Kurs für Frauen mit Sabine**

Bei Belastungsinkontinenz und zur Prävention

- **Donnerstags** von 18 bis 19:30 Uhr am 19.10./2.11./9.11./23.11./30.11./7.12./21.12.
- **Freitags** von 8 bis 09:30 Uhr am 20.10/3.11./10.11./24.11./1.12./8.12./22.12.

Kurspreis CHF 490 pro Person – inkl. vorgängiger 1:1 Stunde mit Sabine

### **Breuss-Massage**

1 Tag – Termine s. Webseite

Kurspreis CHF 175 pro Person

mehr Infos:

[www.kriech-gund.ch](http://www.kriech-gund.ch)

# Bewegungs- und Entspannungskurse

## Kurse

### Wirbelrichten nach Dorn/Breuss

Das Grundgriffe des sanften Wirbelrichtens nach Dieter Dorn in Kombination mit der Rückenmassage nach Rudolf Breuss lernen. Beide Methoden sind «Hilfe zur Selbsthilfe» und können von jedem Interessierten an diesem Wochenende erlernt, und danach gefahrlos im privaten Umfeld oder auch im beruflichen Kontext angewendet werden.

- 04.-05.11.2023 je von 09:30 bis 17:30 Uhr

Kurspreis CHF 350 pro Person

### Dorn Refresher mit Astrid Kriech und Lorena Brunner

Ein kurzer Input zum Thema - Ein gegenseitiges «Zusammenflicken» - Erfahrungsaustausch beim Apero.

### Alle 2 Monate am 3ten Samstag von 16:00 bis ca. 20:00 Uhr

- 19.08. Schultergürtel
- 21.10. HWS
- 16.12. Schädel und Kiefergelenk
- in 2024 am 24.02./20.04./15.06./17.08./19.10.

Kurspreis inkl. Apero CHF 50 pro Person



## laufende (regelmässige) Lektionen

Preise für u.a. Lektionen:

1 Lektion = 60-70 Minuten = CHF 25

1.5 Lektionen = 90 Minuten = 38 CHF

oder Lektionen Karten mit Vergünstigung

Anmeldung über die Webseite

[www.kriech-gsund.ch](http://www.kriech-gsund.ch)

### Spiralmuskeltraining nach Dr. R. Smisek – Übungs-Stunden mit Astrid

Rücken- & Haltungsschule, Gangtraining, Konditions- & Koordinationstraining

- **Dienstag** von 19:45 bis 20:45 Uhr
- **Mittwoch** von 09:15 bis 10:15 Uhr
- **Donnerstag** von 08:00 bis 09:00 Uhr
- **Freitag in BERN** von 12:00 bis 13:00 Uhr

### TRE® Übungs-Stunden mit Astrid

Trauma-, Stress- & (An/Ver-)Spannungen sicher & kontrolliert abschütteln.

- **jeden 3ten Donnerstag** von 18:00 bis 19:30 Uhr (Ausnahme 26.10. / 16.11.)
- **jeden 1ten Freitag** im Monat von 17:00 bis 18:30 Uhr (Ausnahme 8.9./13.10.)
- **jeden letzten Freitag** im Monat in BERN von 16:30 bis 18:00 Uhr

**Für alle nach folgenden Lektionen ist ein Einstieg jederzeit möglich.**

### Fuss- und Zehentraining mit Astrid

Bei akuten Problemen und Präventiv – Die Kraft der Zehen und damit deine Aufrichtung und dein Gleichgewicht stärken.

- **jeden letzten Montag** im Monat von 08:00 bis 09:00 Uhr

mehr Infos:

[www.kriech-gsund.ch](http://www.kriech-gsund.ch)

# Bewegungs- und Entspannungskurse

## Yoga – Zeit für dich mit Ulla

Finde deine Ruheinsel im Alltag  
Du übst in einer kleinen Gruppe das klassische Hatha Yoga

- **Donnerstags** von 10:00 bis 11:10 Uhr

## Yoga 65+ - Yoga für Späteinsteiger mit Ulla

Wir bewegen uns rund um den Stuhl und üben gezielt Beweglichkeit, Stärkung von Muskulatur und Bindegewebe, sowie Erhaltung des Gleichgewichts

- **ab 11. Oktober** alle 2 Wochen  
am **Mittwoch** von 14:00 bis 15:10 Uhr

## Faszientraining mit Yvonne

Bewegungseffizienz und strukturelle Balance fördern. Verbessert die dynamische Stabilität, die elastische Kraft, die Bewegungsgeschmeidigkeit

- **Mittwoch** von 18:00 bis 19:00 Uhr

## Jin Shin Jyutsu – Anfänger-Gruppe mit Barbara

Lebensenergie harmonisieren und entspannt und gestärkt durch den Alltag gehen

- **jeden 3. Freitag** im Monat von  
09:30 bis 10:30 Uhr

## Jin Shin Jyutsu – Fortgeschrittene Gruppe mit Barbara

Lebensenergie harmonisieren und entspannt und gestärkt durch den Alltag gehen

- **jeden 1. Freitag** im Monat von  
08:45 bis 09:45 Uhr

## Jin Shin Jyutsu – Themenkurs 60+ mit Barbara

Lebensenergie im Alter harmonisieren und entspannt und gestärkt durch den Alltag gehen

- **Freitags** von 17:30 bis 18:30 Uhr  
am 08.09. / 13.10. / 17.11. / 08.12.



mehr Infos:

[www.kriech-gsund.ch](http://www.kriech-gsund.ch)

# Veranstaltungen im Begegnungsraum

## Strickstübli mit Stefanie und Astrid von 14 bis 17 Uhr

Bei Kaffee & Kuchen Plauschen und gemeinsam Stricken, Häkeln; Handarbeiten

- **Mittwoch** 20.09./15.11.
- **Freitag** 11.08./20.10./15.12.
- ab 2024 jeden **3. Freitag** im Monat ab 14 Uhr 19.01./16.2./15.3./19.4./17.5./21.06./19.07./16.08./20.09./18.10./15.11./20.12.

## Ehrliches Mitteilen mit Judith

Authentische, ehrliche Kommunikation. Ein festgelegter strukturierter Gruppenprozess, der dazu führt, dass die Energie in einer Gruppe steigt und die Nervensysteme mehr und mehr in Verbindung und somit in die Entspannung gelangen können.

- **jeden 2. und 4. Freitag** von 19 bis 20 Uhr

## English Evening with Christine (mother tongue) and Astrid

We meet to talk English – just because we like to speak English and to not lose vocabulary – you don't need to be perfect to join in.

- **Donnerstag** ab 19 Uhr am 14.09. / 19.10.
- ab November 2023 dann **jeden 1. Donnerstag** im Monat ab 19 Uhr 11.01./01.02./07.3./04.04./02.05./06.06./04.07./08.08./05.09./03.10./07.11./05.12.



## Schnupper (Finger-)Strömen mit Barbara bei Kaffee & Kuchen/Kekse

Barbara zeigt Euch den Tages Ström-Tipp aus dem Jin Shin Jyutsu (Hilfe zur Selbsthilfe)

- **Freitag** 01.09. / 06.10. / 10.11. / 01.12. von 14 bis 17 Uhr
- ab Januar immer **am 1. Freitag** im Monat

## Offene Gesundheitsprechstunde mit Astrid Kriech, Patricia Keller (Homöopathin), Renate Gnägi

Die Sprechstunde ersetzt keinen Arztbesuch und ist kein Ersatz für eine 1:1 Behandlung. Wir beantworten Fragen und geben Impulse zum Thema Gesundheit, helfen beim Übersetzen von Befunden, bei der Auswahl geeigneter Behandlungen oder Hilfsmittel, und und und

- **Montag** 28.08./30.10. von 14 bis 17 Uhr
- **Mittwoch** 27.09./29.11. von 14 bis 17 Uhr
- ab Januar 2024 immer **am letzten Mittwoch** im Monat von 14 bis 17 Uhr

## Kerzenziehen mit Michéle und Renate

Kosten: CHF 8 pro Person plus Material

- **für Kinder Mittwochs** von 13:00 bis 17:30 Uhr am 8.11./5.11./22.11./29.11./13.12.
- **für Alle Samstags** von 11:00 bis 15:30 Uhr am 2.12./16.12.

## Jahreszeitenseminare aus der lebendigen Paracelsusmedizin

- Urtinkturen für die Familien-Hausapotheke selber herstellen
- Ich und mein Planet (für Kinder / für Erwachsene)

## Termine saisonal aktuell auf der Webseite

Die jeweils aktuellste Version, ebenso wie mehr Informationen zu den obigen Veranstaltungen findest du auf der Webseite vom Zentrum: [www.zentrum-ammerzwil.online](http://www.zentrum-ammerzwil.online)

mehr Infos:

[www.zentrum-ammerzwil.online](http://www.zentrum-ammerzwil.online)



# Therapeuten und Trainer

## Astrid Kriech

- ganzheitliche Gesundheitsberaterin mit Schwerpunkt Körperstatik
- dipl. Dorntherapeutin und anerkannte Dorn-Ausbildnerin
- TRE® Providerin
- Zertifizierte Trainerin im Spiralmuskeltraining nach Dr. R. Smisek
- Fachberaterin für moderne Paracelsusmedizin & Heptopathie® (nach Dr. Dane/Dr. Corty)



Massagen, Wirbelrichten, Biomechanik, Fuss-Zehentraining, Spiralstabilisation nach Dr. Smisek, TRE® Trauma-, Stress-, und Spannungslösende Übungen nach D. Bercei, Gesundheitsberatung (moderne Paracelsusmedizin & Heptopathie)

Terminbuchung, Kursbuchung und weitere Informationen: [www.kriech-gsund.ch](http://www.kriech-gsund.ch)

## Barbara Moser

### zertifizierte Jin Shin Jyutsu Praktikerin und autorisierte Selbsthilfe Lehrerin

- Dipl. Ernährungsberaterin HF
- Auszubildnerin mit eidg. Fachausweis
- dipl. Arbeitsagogin HF



Jin Shin Jyutsu Einzelsitzungen und Gruppenkurse, Terminbuchungen bei mir persönlich. Tel: 077 477 47 51 - [gsund@jsj-bamo.ch](mailto:gsund@jsj-bamo.ch) - [www.jsj-bamo.ch](http://www.jsj-bamo.ch)

## Fabienne Schlegel

- therapeutisch geprüfte Aromafachberaterin
- med. Gesundheitsmasseurin



Klassische Massagen, Wirbelrichten & Biomechanik, Aroma-Fachberatung, doTERRA Aroma Touch & Symphonie of the Cells Methode

Terminbuchungen bei mir persönlich.  
Tel: 079 505 90 75 - [drachenwurzelkraft@gmail.com](mailto:drachenwurzelkraft@gmail.com) - [www.drachenwurzelkraft.ch](http://www.drachenwurzelkraft.ch)

## Maria Andersen

### Coaching

- HR Fachfrau mit eidg. Fachausweis
- Kurzzeit Coach
- **wingwave®** Coach



Coaching für Einzelpersonen – Glaubenssätze schnell und nachhaltig transformieren

Terminbuchungen bei mir persönlich.  
Tel: 076 747 31 95 - [maria.andersen@bluewin.ch](mailto:maria.andersen@bluewin.ch)

## Renate Gnägi

- Kindergärtnerin
- Touch for Health
- Fachberaterin für moderne Paracelsusmedizin & Heptopathie
- Lehrkraft für Basisstufe & integrierte Förderung



Pädagogische Einzel-, Familien, Eltern-Kind Begleitung/Coaching, Aufgabenhilfe

Terminbuchungen bei mir persönlich. Tel: 032 631 32 04 - [beziehung-leben@bluewin.ch](mailto:beziehung-leben@bluewin.ch) – 076-4512501 (nur Whatsapp Nachrichten)

mehr Infos:

[www.kriech-gsund.ch](http://www.kriech-gsund.ch)

# nur Trainer

Alle Kursteilnahmen bitte über [www.kriech-gsund.ch](http://www.kriech-gsund.ch) oder direkt beim Trainer buchen.

## Ulla Hurni

Yogalehrerin YCH

Tel: 079 442 12 22  
[ullahurni@bluewin.ch](mailto:ullahurni@bluewin.ch)



## Yvonne Gerber

Faszientraining

Tel: 079 483 10 70  
[schrittwiis.vorwaerts.go@gmail.com](mailto:schrittwiis.vorwaerts.go@gmail.com)  
[www.schrittwiis-vorwaerts-go.ch](http://www.schrittwiis-vorwaerts-go.ch)



## Sabine Wiedemeier

BeBo® Kursleiterin (Beckenbodentraining)  
Feldenkrais Lehrerin

Tel: 079 347 92 72  
[admin@move-and-change.ch](mailto:admin@move-and-change.ch)  
[www.move-and-change.ch](http://www.move-and-change.ch)



mehr Infos:  
[www.kriech-gsund.ch](http://www.kriech-gsund.ch)

# Raumvermietung

Hast Du ein berufliches Angebot das zu uns ins Zentrum passt und bist auf der Suche nach Räumen?

Dann melde dich gerne bei Astrid!

folgende Räumlichkeiten kannst Du im Zentrum mieten:

- Behandlungsraum (34 m<sup>2</sup>)
- Kursraum (119 m<sup>2</sup>)
- Begegnungsraum (70 m<sup>2</sup>)
- Creativ Atelier (70 m<sup>2</sup>)

Für gewerbliche Mieter findest du die Mietkonditionen auf der Webseite.

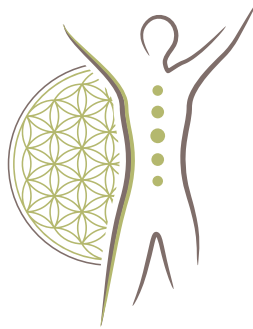
Privatpersonen oder gemeinnützige Organisationen & Selbsthilfegruppen können die Räume auf Spendenbasis mieten, d.h. sie geben einen freiwilligen Beitrag in das Raumkosten-Kässeli.



mehr Infos:

[www.kriech-gsund.ch](http://www.kriech-gsund.ch) und [www.zentrum-ammerzwil.online](http://www.zentrum-ammerzwil.online)

# Zentrum für Gesundheit & Hilfe zur Selbsthilfe



## GESUNDHEITSPRAXIS *Kriech*

---

Gesundheit bedeutet ein Gleichgewicht der Tria Principia  
(Struktur/Stoffwechsel-Funktion/Geist-Seele)  
des menschlichen Seins.

Gemäss Paracelsus erkrankt der Mensch nicht zufällig sondern  
nach seiner Natur. Seine Natur zu kennen und diese zu leben,  
hilft ihm gesund zu bleiben.

Unser Angebot berücksichtigt die Grundsätze der modernen  
Paracelsusmedizin und Heptopathie® (Lehre der Sieben).  
Wir verstehen uns als Weg-Begleiter – auf Deinem Weg zu mehr  
Gleichgewicht auf allen Deinen Ebenen.

Gsundheitspraxis Kriech

Sandhubel 17 · 3257 Ammerzwil

Tel: 079 318 17 90 · [astrid@kriech-gsund.ch](mailto:astrid@kriech-gsund.ch)

[www.zentrum-ammerzwil.online](http://www.zentrum-ammerzwil.online) · [www.kriech-gsund.ch](http://www.kriech-gsund.ch)

(Direkt bei der der Bus-Haltestelle Ammerzwil, Sandhubel / Parkplätze Nr 6 – 9 gegenüber dem Haus)