

News Juni 2026
Jean-Pierre Crittin
Praxis RaumZeit
CH-8716 Schmerikon
www.crittin.ch

Liebe Freundinnen, Freunde und Bekannte

Die Basis meiner Arbeit als Coach, psychologischer Berater, Sportpsychologe und Psychotherapeut, war schon immer das komplexe, faszinierende Zusammenspiel von Geist und Körper. Gerne lasse ich die diesbezüglichen Erkenntnisse und Erfahrungen in meine Workshops und Ausbildungen einfließen, und - was mir besonders wichtig ist - immer mit fundiertem, verständlichem, theoretischem Hintergrund.

Die Kombination der westlichen Psychologie, mit den Erkenntnissen aus der Yogatheorie, dem Ayurveda, sowie neuen Erkenntnissen aus der Physik (z.B. Zusammenspiel von Energie und Information) und der Neurobiologie (z.B. Nervus Vagus), ermöglicht alternative Herangehensweisen an Probleme und Fragestellungen, mit ermutigenden Resultaten. Hier einige Beispiele:

- Leistungserbringung in Drucksituationen: *Prüfungs- und Wettkampfversagen*
- Lebensfragen: *Gestaltung neuer Lebensphasen*
- Umgang mit Stress und Krisen: *Jobverlust*
- Burnout: *Verlust der Regenerationsfähigkeit*
- Schlafprobleme: *Einschlafschwierigkeiten bei nächtlichem Erwachen*
- Schmerzen: *Migräne*
- Psychosomatik: *Chronische Darmentzündung*
- Ängste: *Panikattacken*
- Stimmungsprobleme: *Winterdepression*

Heute lenke ich eure Aufmerksamkeit gerne auf die Links zu meinen nächsten Angeboten:

Workshop [Der Körperdialog](#)

Workshop [Trance und Heiltrance](#)

Ausbildung [Mentalcoach & Mentaltherapeut*in](#) (Anmeldeschluss: 01. Juli 2026)

Ausbildung [Chakrapraktitioner und Chakratherapeut*in](#)

Ich freue mich, wenn ihr euch anmeldet und meine Informationen weitergebt.

Herzliche Grüsse

Jean-Pierre Crittin

Praxis RaumZeit

Seegartenstrasse 19

CH-8716 Schmerikon

www.crittin.ch

News abbestellen: jp@crittin.ch