



Eine ganze Schar vom LSC folgte der Einladung von Bischof Optik. Sie hatten ein Überraschungsgast eingeladen. Spitzenbergläuferin Angela Haldimann. Gespannt lauschten wir dem Interview, das Urs Bestschart mit ihr führte. Eindrücklich, wie sie gemeinsam mit dem Ehemann Spitzensport und Familie vereinbart.



Angela Haldimann beim Erzählen. Ich war und sicher auch weitere vom LSC sehr beeindruckt über die Erfolge und die Alltagsgestaltung mit dem Training.



Es war ein toller Anlass. Vom grosszügigen Apéro über das interessante Interview mit Angela Haldimann bis zur Geselligkeit. Die kommt nie zu kurz.



Ein herzliches Dankeschön an die Gastgeber Urs Betschart und Frank Rosskopf mit ihrer Crew. Wir wissen es zu schätzen, nach einem langen Arbeitstag uns so toll zu verwöhnen.





Feuerlauf – Seminar
Mit Feuerlauf-Trainer IP Guido Brägger
Organisation Tina Rüegg
23. Juni 2018



PURE INSIDE
die Lösung.

Entfesse deine verborgenen Kräfte
und lerne die inneren Grenzen überwinden.
Gewinne dadurch eine neue Lebensqualität



Wir Menschen verfügen über enorme Fähigkeiten.
Voraussetzung, wir müssen daran glauben und sie auch wirklich zulassen! Solche Kräfte werden beim Feuerlauf aktiviert und freigesetzt. Zusammen erleben wir einen Tag voller positiver Lebensenergie und Kraft.

Feuerlaufen ist heute eine der wirkungsvollsten Möglichkeiten, in sehr kurzer Zeit langanhaltende und äusserst wirkungsvolle Resultate zu erreichen. Dabei spielen die jeweiligen Ziele keine Rolle.

Was ein Feuerlauf für Ihr Leben beitragen kann:

- @ Energie und Motivation für Ihr Leben gewinnen
- @ Tiefwirkendes Erfolgserlebnis
- @ Wecken ungeahnter Fähigkeiten
- @ Eigene Grenzen erkennen und über sich hinauswachsen
- @ Herausforderung annehmen und anpacken
- @ Stärken der inneren Kraft
- @ Stärken des Selbstbewusstseins und Selbvertrauen
- @ Stärken der Widerstandsfähigkeit, Resilienz
- @ Steigerung der Teamfähigkeit, Lebensfreude und Lebensqualität
- @ und noch viel mehr...

Gemeinsam gehen wir den Weg.

«Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, sind Kleinigkeiten zu dem, was in uns liegt. Und wenn wir das, was in uns liegt, nach aussen in die Welt tragen, geschehen Wunder»
(Henry David Thoreau)

Planen Sie einen Feuerlauf für Ihre Firma, Gruppe oder Verein so nehmen Sie Kontakt mit uns auf, damit wir den Event gemeinsam nach Ihren Wünschen planen können.



Wie erreichen Sie das Ziel?

Wenn Sie offen sind für Neues, und den Anweisungen der Übungen folgen, werden Sie in ca. 6 Stunden auf das Feuerlaufen sehr gut vorbereitet sein. Dabei konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die Sie wollen und programmieren sich so selber auf den Erfolg hin.



Wünsche, Träume und Hoffnungen werden greifbar, denn als Feuerläuferin und Feuerläufer erleben Sie, dass Sie vieles erreichen, woran Sie glauben.

Mit den Vorbereitungen nach Anleitungen durch den Feuerlauf-Trainer Guido Brägger wird es Ihnen ermöglicht den Gang übers Feuer mit Freude und Leichtigkeit erleben zu lassen. Sie werden bereichert von Glücksmomenten und positiven Emotionen.

Der Lauf über die Gluten ist immer freiwillig.

Um einen Feuerlauf zu gehen, braucht es weder Vorkenntnisse noch besondere Fähigkeiten. Sie haben alles bereits in sich. Fast alle haben bei ihrem ersten Feuerlauf Zweifel, ob sie den Gang über den 500 ° C heissen Gluten-Teppich schaffen. Einen gesunden Respekt wird bei ihrem Vorhaben nichts antun.

Teilnahme-Bedingungen: Als SeminarteilnehmerIn sind Sie vor, während und nach dem Seminar selbst für sich verantwortlich. Sie bestätigen mit der Anmeldung, dass Sie sich geistig und körperlich gesund fühlen und am Seminar teilnehmen können.

Seminar-Gebühr (Erstteilnahme)	Fr. 220.00
Seminar-Gebühr (Wiederholer)	Fr. 140.00
Paare (Erstteilnahme)	Fr. 360.00
Schüler ab 8 Jahre in Begleitung 1 Elternteils	Fr. 140.00
Jugendliche und Studenten	Fr. 140.00

Die Gebühren sind vor Beginn des Seminars zu entrichten.

Annullation bis 2 Wochen im Voraus:	50 %
Annullation weniger als 2 Wochen im Voraus	100 %

Tenue: bequeme Kleidung für innen und aussen, warme Socken, ev. Regenjacke, Ersatzkleidung, Wolldecke, ev. Matte.

Verpflegung:	Abendessen, Kuchen, Wasser und Tee sind inklusiv.
Seminarzeiten:	14.00 – ca. 22.00 Uhr
Austragungsort:	Rosetstrasse 1, 8370 Sirnach

Der Feuerlauf findet bei jeder Witterung statt!

Anmeldung an:
Tina Rüegg – Pure Inside
Vogelherdweg 23a
9554 Tägerschen

Feuerlauf-Trainer:
Guido Brägger
Florastrasse 11 a
9533 Kirchberg

E-Mail tina.rueegg@thurweb.ch
Website www.pure-inside.ch
Mobile 078 848 27 66



Die 15 TeilnehmerInnen bereiteten sich etwa 6 Stunden auf das Ziel vor, Barfuss über den Glutenteppich zu laufen. Der Glutenteppich war 7 Meter lang und ca. 240 – 450 Grad heiss. Alle schafften das fast unmögliche, ohne Blasen an den Füßen über Teppich zu gehen. Nichts ist unmöglich.....



Informationen und Ausschreibung: Tina Rüegg
Fotos: Tina Rüegg und Thomas Vögeli

Ein herzliches Dankeschön.

TRIATHLON MÄRWIL 2018



24. Juni 2018

Wir haben den Käse!

Märwil, Sonntagmorgen, 24. Juni 2018. Es ist eher kühl, um sich zum Schwimmen bereit zu machen, doch die „Broccolisuppe“ im Märwiler Riet ist schon fast angenehm temperiert. Für einen schnellen Wettkampf sind diese Verhältnisse ideal. Mein für die Velofahrt bereitgelegtes LSC Gillet bleibt in der Wechselzone und die Temperaturen passen auch noch für die anschliessende Laufstrecke. Weniger gut gepasst haben die vielen Autos auf dem durch eine Baustelle bedingten Umweg über die Hauptstrasse durch Amlikon.

Wieder hat der LSC Wil die meisten „Triathlonis“ in und ums Märwiler Riet gebracht. So haben wir die „Käse Kategorie“ deutlich gewonnen.

Feiern dürfen wir auch das LSC Mitglied Christian Schmid. Er war für Stöckli Outdoor Sports unterwegs und hat die Kategorie Senioren 2 mit praktisch 5 Minuten Vorsprung gewonnen.

Text: Thomas Vögeli

Fotos: Thomas Vögeli und Miecyslaw Kedziora

Ein herzliches Dankeschön.





Kategoriensieger Senioren 2:
Christian Schmid

Auszug aus der Rangliste:

Die besten drei Damen vom LSC:

Rang 14: Gabrielle Schwager mit 1.31.32

Rang 18: Susi Klöti mit 1.35.27

Rang 27: Priska Scherrer mit 1.42.30

Die besten drei Herren vom LSC

5. Rang: Christian Schmid mit 1.12.36

43. Rang: Marcel Kern mit 1.24.08

24. Rang: Willi Bürge mit 1.25.49

Gesamthaft starteten 11 Damen und 13 Herren vom LSC.





Fotogalerie: Miecyslaw Kedziora
An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön.



Wir wurden mit feinen Leberkäsesemmel verwöhnt. In der Schweiz sind das Einklemmte mit einer Scheibe gebackenen Fleischkäse. Es ist immer wieder fein, egal ob auf „österreichisch oder schweizerisch“ benannt 😊



Für die FinisherInnen und BetreuerInnen war es ein schönes Déja – Vu mit tollen Erinnerungen. Für die anderen war es eine tolle Fotoshow mit passender Musik. Ein Dank geht an Ösi Schnider für die schöne Fotoshow.



Nochmals ein Dankeschön an die Organisatoren Bruno Mettler und Rolf Maute, der leider abwesend war.

Natürlich auch an die Gastgeber Getrud und Ösi Schnider,

