



Stadtgemeinde Knittelfeld  
stadtgemeinde@knittelfeld.gv.at



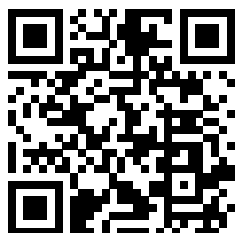
## Mit Bachblu?ten und Mentalem Training zu mehr Lebensfreude

**Mit Bachblu?ten und Mentalem Training Menschen zu mehr Gesundheit, Glu?ck und Wohlbefinden zu verhelfen, darauf hat sich Silvia Meier in der Anton-Regner-Stra?e 2 spezialisiert. GRin Anica Lassnig besuchte sie.**

In Zeiten, in denen die Anforderungen an uns selbst und andere immer h?her werden, kann jeder von uns mitunter aus der Balance geraten. Gerade jetzt – vor allem bedingt durch die Corona-Krise – sto?en viele an ihre Grenzen. Durch Home-Schooling sind oft sowohl die Kinder als auch die Eltern ?berfordert und gereizt, durch Einschr?nkungen der sozialen Kontakte f?hlen sich viele Menschen noch einsamer und immer h?ufiger machen sich depressive Verstimmungen oder gro?e Traurigkeit bemerkbar. Viele werden begleitet von Sorgen vor der Krankheit oder dem Verlust der eigenen Existenz.

Sta?ndige A?ngste und Sorgen ko?nnen fru?her oder spa?ter zu Gedankenkreisen, zu Ein- oder Durchschlafsto?rungen, extremer Erscho?pfung, Konzentrationssto?rungen, Verspannungen, Magen-Darmbeschwerden, erho?hter Pulsfrequenz sowie Beklemmungsgefu?hlen fu?hren. Die Bach-Blu?ten-Therapie geh?rt zu den alternativen naturheilkundlichen Verfahren und wurde vom englischen Arzt Dr. Edward Bach (1886-1936) entwickelt. Er sah die Ursache von Krankheit als eine Folge von Disharmonie zwischen Ko?rper und Seele – ausgel?st durch negative Gemu?tszusta?nde wie Sorgen, A?ngste, Unzufriedenheit, Ungeduld oder Traurigkeit. Die Bach-Blu?ten-Therapie basiert auf der Idee, dass die gebundene Energie von 38 unterschiedlichen Blu?ten eine regulierende Wirkung auf psychische Zusta?nde des Menschen habe.

In Kombination mit dem Mentalen Training ist bei Silvia Meier zu erfahren, wie man einem positiven Lebensgefu?hl na?herkommt. Das alles natu?rlich, sanft und nebenwirkungsfrei!



## Silvia Meier

Bachblüten-Beratung/Mentaltraining/Burnout-Prävention

**Tel.:** +43 699 18124002 | **Web:** [silvia-meier.at](http://silvia-meier.at) | **E-Mail:** [office@silvia-meier.at](mailto:office@silvia-meier.at)

