



**Was ist zum Termin in die Praxis mitzunehmen?** Komm in gemütlicher Kleidung am besten mit einer Sporthose und T-Shirt zu mir, sodass du damit eine Stunde gut liegen kannst. Beengende Kleidung kann mitunter einschnürend und während der Balance als störend empfunden werden. Nimm auch Socken mit, selbst wenn es draußen heiß sein sollte. Zum einen kann es sein, dass du während der Einheit aufgrund deiner Ruheposition etwas auskühlst. Dies kannst du mit Socken vermeiden. Zum anderen erfordern einige meiner Techniken das Arbeiten an den Fußsohlen. Da ist es für uns beide gut, wenn du um die Füße rum frisch eingekleidet bist.

**Mit welchem Anliegen kann ich zu dir in die Praxis kommen?** Meine Kinesiologie-Richtung kannst du als tiefgreifendes Stressmanagementsystem betrachten. Stressige Erlebnisse, die uns in verschiedenen Lebensabschnitten zu unterschiedlichen Situationen widerfahren können, können uns in unserem Lebensgefühl einschränken oder sich auch auf unsere Lebenskraft nachteilig auswirken. Diese Stressauslöser können belastende Situationen in der Arbeit, negative Diskurse mit lieben Mitmenschen in der Familie oder im Bekanntenkreis, der Beginn einer neuen Phase wie Pubertät, die Rolle als Ehepartner, Mutter/Vater, Trennung, Umzug, der Eintritt in den Wechsel und vieles mehr sein. Aber auch gewöhnliche Alltagssituationen können Stressauslöser mit sich führen, die wir manchmal als solche gar nicht wahrnehmen.

Mit Hilfe einer genauen Abfolge von Akupunkturpunkten der Traditionellen Chinesischen Medizin und Fingermudras aus der Traditionellen Indischen Medizin werden dein Zellgedächtnis und die dahinter liegenden Blockaden angesteuert. Dein Körper-Geist-Seele System wird durch die Entstressungstechniken in der Folge zunehmend in einen Bereich der Entspannung geführt. Die Zellen werden wieder mit guter Energie geflutet. Meine Klienten berichten mir, dass sie sich nach meinen Balancen freier und kraftvoller fühlen, für sie negative Gedankenabfolgen viel weniger werden oder aufhören.

Mir ist es ein Anliegen, dass diese positive Grundausrichtung, die sich in Form von ruhigeren Gedankengängen, Freiheitempfinden im Körper, Leichtigkeit beim Gehen, Freude bei der Konversation, stärkere Ausstrahlung und vielem mehr bei dir ausdrücken kann, auch aufrecht erhalten bleibt. Für dieses Gleichgewicht der mentalen, emotionalen und körperlichen Ebene hole ich mir zusätzlich die Kraft unserer Pflanzen zur Hilfe. So arbeite ich begleitend mit Naturpflanzenextrakten, ätherischen Ölen und Blütenessenzen.

**Hast du Beispiele aus deiner Praxis, damit ich einen besseren Eindruck bekomme?** Gerne gebe ich dir ein paar Beispiele.

Eine Klientin Mitte 60 kontaktierte mich, um sich bei mir zusätzlich zu ihrer Physiotherapie, die sie für Beschwerden im Lendenwirbelbereich in Anspruch nahm, eine Entstressungseinheit zu gönnen. Ich habe an ihr einige kinesiologische Techniken angewandt und zusätzlich mit Stimmgabeln und einer Mischung ätherischer Öle gearbeitet. Nach der Entspannungseinheit, begleitet von Tränen, die die Klientin nicht zuordnen konnte, fühlte sie sich sichtlich erleichtert und war plötzlich beschwerdefrei. Die vorhin erwähnten Schmerzen waren, obschon wir ausschließlich im Kopfbereich gearbeitet haben, verschwunden.

Ein Klient, Ende 50, in psychotherapeutischer Behandlung, wollte nach einem Jahr Krankenstand seine Tätigkeit im Unternehmen wieder aufnehmen. Er fühlte aber innerlich eine Blockade und hatte Angst, den Anforderungen seines Arbeitgebers nicht gerecht zu werden. In drei Einheiten arbeitete ich mit verschiedenen kinesiologischen Techniken. Der Klient fühlte sich gut gestärkt und war bereit für die Wiederaufnahme. Bei einem Nachgespräch erzählte er mir, dass sich seine Obstipation zeitgleich mit den Balancen bei mir gelöst hätte und auch hier Erleichterung eingetreten ist. Diese war aber nicht Teil meiner Balancen. Bei unserem letzten Gespräch fünf Monate später, war diese positive Lebenssituation nach wie vor gegeben.





Eine Klientin, Ende 40, war aufgrund von Schmerzen im linken Unterarm in medizinischer Behandlung. Da diese Beschwerden bereits über einen längeren Zeitraum anhielten und sich diese Situation trotz Schmerzmittel auf ihre Schlafqualität negativ auswirkte, hat sie mich aufgesucht, um einige kinesiologische Entspannungstechniken bei ihr anzuwenden. Nach einer zweistündigen Einheit, in der die Klientin in einen tiefen Entspannungszustand gegliedert war, erzählte sie anschließend, dass die Schmerzen kaum mehr wahrnehmbar waren. Die Klientin war weiter in ärztlicher Behandlung, die Beschwerden klangen binnen weniger Tage ab.

Ein Klient 12 Jahre, konnte nachts nicht schlafen. Er hatte Ängste vor der Dunkelheit und dem Schlaf, die er nicht näher definieren konnte. Sein Wunsch war es, wieder stressfrei schlafen zu können. Im Zuge einer zweistündigen Entspannungseinheit wendete ich unterschiedliche kinesiologische Entstressungstechniken an. Unmittelbar nach der Balance ließ mich der Klient wissen, dass er keine Angst mehr vor der nächtlichen Ruhe verspürte. Aus meinem Aromafachwissen gab ich der Begleitperson den Tipp, abends in die Duftlampe Mandarine rot für Wohlbefinden während des Schlafens zu tropfen. Ein Gespräch vier Monate nach der Einheit hat ergeben, dass der Klient nach wie vor gut schlafen kann. Die Ängste haben sich gelöst.

Diese Auflistung ließe sich noch fortsetzen. Wenn du noch mehr Informationen brauchst, kannst du mich gerne kontaktieren.

**Tut die Balance weh?** Nein. Es ist möglich, dass du anfänglich den Stressmechanismus in dir vermehrt wahrnimmst. Dies kann sich durch Nervosität, Anspannung, ein Schwereempfinden, Traurigkeit, ein Belastungsempfinden äußern. Manchmal kommt es vor, dass bei mir Klientin ohne benennbaren Grund weinen. Das legt sich aber binnen weniger Minuten wieder. Dieser Prozess gehört für mich zum Auflösen des Stresses dazu.

**Was geschieht nach der Einheit bei dir?** Die Rückmeldungen meiner Klienten sind sehr unterschiedlich. Manche berichten davon, dass sie noch kurz etwas Traurigkeit, Wehmut, verspürt haben, die nach sehr kurzer Zeit wie weggeblasen war und Freude, Erleichterung, Befreiung Platz gemacht haben. Andere erzählten mir, dass sie im Anschluss den Alltag stark energiegeladener erlebten und mit einer inneren positiven Ausrichtung ihr Leben genießen. Ich hörte von positiven und wohltuenden Begegnungen mit anderen Mitmenschen, mit denen sie bis vor der Balance bei mir ein angespanntes Verhältnis verspürten. Die anschließenden Zusammenkünfte fühlten sich losgelöster, offener und entspannter an.

**Wo sind die Grenzen deiner Tätigkeit?** Mit meinen kinesiologischen und cranio sacralen Anwendungen biete ich dir und deinen Energieebenen eine ganzheitliche Unterstützung und Begleitung. Meine angebotenen Methoden und Techniken ergänzen - ersetzen aber nicht - den Besuch oder die Behandlung durch einen Arzt oder Therapeuten. Bitte wende dich daher bei körperlichen Beschwerden an entsprechendes medizinisches Fachpersonal.

### Wie kann ich dich kontaktieren?

Am besten erreichst du mich per eMail unter [info@michaela-lechner.at](mailto:info@michaela-lechner.at) oder telefonisch unter der Nummer 0676/60 56 355. Hinterlasse mir eine Nachricht, Anrufe in Abwesenheit zeigt mir mein Mobiltelefon teils nicht an. Oder versuche es nochmals, mich zu erreichen. Ich freue mich über deine Kontaktaufnahme.

Du kannst auch gerne meinen Newsletter abonnieren, um Tipps zur Selbsthilfe zu erhalten. <https://www.michaela-lechner.at/zum-nachlesen/newsletter/>

