

Gelassenheit, Entspanntheit und mehr Lebensenergie

Persönliche Dienstleister. Durch Corona sind die Angebote der Humanenergetiker wichtiger denn je.

VON MAG. CLAUDIA GAIDA BA

Die Corona-Krise hält die ganze Welt in Atem und stellt unseren Alltag auf den Kopf: Arbeitslosigkeit, Homeoffice, Social Distancing, Ausgangsbeschränkungen und die täglichen Berichte über weitere Tote verunsichern viele Menschen. Dazu kommen die Sorgen um die Familie, die eigene Gesundheit und die wirtschaftliche Existenz – immer mehr Klein- und Mittelbetriebe stehen vor dem Aus. Während die wirtschaftlichen Auswirkungen noch jahrelang zu stemmen sein werden, hat das Virus weltweit bereits rund zwei Millionen Menschen das Leben gekostet. Viele Ängste wie jene vor dem Verlust des Arbeitsplatzes sind begründet. Sie kurbeln jedoch auch das eigene Kopfkino weiter an: Was ist, wenn meine Eltern schwer erkranken und ich sie nicht besuchen darf? Wie lange dauert die Krise noch an? Mittels Horrorszenerarien beeinflussen wir uns selbst auf negative Weise.

Wider die Angst

Angst ist ganz natürlich und dient auch als ein wichtiger Schutzmechanismus.

Dauerhafte Angstzustände hingegen beeinträchtigen die Urteilsfähigkeit, erhöhen die Reizbarkeit und verringern die allgemeine Handlungsfähigkeit. Angst schwächt unser Immunsystem. Doch gerade jetzt ist es wichtig, den Kopf frei zu bekommen. In Krisensituationen wechseln Emotionen rasch: Mal fühlen wir uns hilflos, mal haben wir Angst, mal sind wir wütend, mal überkommt uns das Gefühl der Sinnlosigkeit. Zunächst einmal ist die Akzeptanz dieser unterschiedli-



Homeoffice, Social Distancing oder Arbeitslosigkeit schüren Ängste, denen man mit verschiedenen Methoden entgegenwirken kann.



chen Gefühle wichtig, denn Verdrängen kann bis hin zu psychosomatischen Beschwerden führen. Unsere

vier Grundbedürfnisse – Sicherheit, Abwechslung, Anerkennung/Wertschätzung und Liebe/Zuneigung – werden in der Corona-Krise nicht erfüllt. Jeder einzelne Mensch braucht jetzt Beruhigung und Zuspruch. Viel Schlaf, gesunde Ernährung, ein fester Tagesablauf, Sport und die Pflege sozialer Kontakte per Telefon und Internet können stabilisierend wirken. Entspannungstechniken wie beispielsweise Meditation helfen beim Abschalten.

Wie die Humanenergetik hilft

Wenn diese Maßnahmen nicht ausreichen, sollte man sich an Fachkräfte wie Humanenergetiker wenden, die Sie dabei unterstützen, Stress abzubauen. Die Humanenergetik leistet eine wertvolle Hilfestellung zur Wiedererlangung Ihrer körperlichen und energetischen Ausgewogenheit in diesen außergewöhnlichen Zeiten. Ob mit Aromaanwendungen, Bioresonanz, Blütenessenzen, Farb- oder

Lichtquellen, Musik und Klangschaalen, um nur ein paar Beispiele zu nennen – die Humanenergetik vereint viele verschiedene traditionelle, aber auch neu entwickelte Arbeitsweisen und Methoden, die sich positiv und unterstützend auf Ihr Gleichgewicht auswirken. Energetische und körperliche Harmonie ist mit Hilfe der Humanenergetik möglich – egal was im „Außen“ passiert. Die Stressreduktion, die durch humanenergetische Anwendungen er-

folgt, stärkt Ihr Immunsystem. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Sind Sie wieder in Balance, können auch weitere Verschärfungen der Corona-Maßnahmen Ihren persönlichen Glückslevel nicht beeinträchtigen.



„Die eigene Mitte wiederfinden“

Charly Lechner, Berufsgruppensprecher Humanenergetik in der Wirtschaftskammer Wien, erklärt im Interview, was Menschen in Krisenzeiten besonders brauchen.

Welche konkreten Angebote haben die Humanenergetiker ganz aktuell während der Pandemie?

Charly Lechner: Jetzt sind wir alle besonders gefordert, unser Leben besser zu gestalten. Wir Humanenergetiker begleiten Menschen in verschiedenen Lebenslagen, um ihr Wohlbefinden und ihre Lebensenergie zu erhalten oder zu steigern. Gerade in Zeiten wie diesen, in denen an unserer Gelassenheit, Entspanntheit und Bewegungsfreiheit gezerrt wird, ist es wichtig, sich aus der Abwärtsspirale zu befreien und wieder zur eigenen Mitte zu finden.

Wie gestaltet sich die Arbeit der Energetiker nun in Zeiten von Social Distancing? Da viele der energetischen Methoden von Haus aus berührungsfrei sind und ausreichend Abstand gewährleisten können, können wir unsere Hilfestellung auch in der Krise bzw. während Lockdowns anbieten und sind auch jetzt gut gebucht. Zu diesen Methoden gehören u.a. die Arbeit mit Klangschaalen, mit Farben, Lichtquellen und Edelsteinen oder auch Bachblüten. Auch Fernbehandlungen sind möglich: Wir können auch per (Video-)Telefonat Hilfestellungen geben.

Haben Sie Tipps, was einem jetzt während der Pandemie besonders helfen kann? Gerade jetzt geht es darum, sich selbst zu spüren, bei sich zu bleiben und den äußerlichen Trubel fernzuhalten. Denn durch die Krise, die uns jede Planbarkeit genommen hat, kann man sich leicht im kollektiven Gefühlschaos verlieren. Diesen gedanklichen Overload spürt auch der Körper und es kommt zu verschiedensten Symptomen, auch wenn unser Leben nicht direkt gefährdet ist. Deshalb gilt es, aus der eigenen Lebensenergie die innere Freiheit als das wichtigste Qualitätsmerk-

mal des Seins wahrzunehmen und zu nutzen sowie sich zu fragen: Wie gehst du mit deinem Leben um? Mein konkreter Tipp lautet daher: Finde ausreichend Auszeiten, um dich zu besinnen und zu zentrieren – die energetischen Dienstleister helfen dir dabei!

Wie findet man für sich den richtigen Energetiker bzw. die richtige Energetikerin? Bestimmt kennt jeder den Ausdruck „Liebe auf den ersten Blick“ – genauso stimmig sollte auch das Gefühl vom ersten Kontakt an sein! Alle Methoden der Humanenergetiker und ihre Beschrei-

bung findet man auf www.humanenergetiker.co.at Die Seite bietet darüber hinaus eine Suchfunktion nach Humanenergetikern mit Gewerbeschein und Qualitätssiegel nach Standort gelistet. Bei der Wahl des Energetikers kann man also eigentlich nichts falsch machen. Jetzt kann man nur noch einen Fehler machen – nämlich die Hilfestellungen der Humanenergetiker in dieser herausfordernden Zeit nicht in Anspruch zu nehmen!

Aufklärung, dass und wie energetische Methoden wirken, auf: www.humanenergetiker.co.at



„Viele energetische Methoden können selbst während Lockdowns angeboten werden.“

Charly Lechner
Fachgruppenobmann
Persönliche Dienstleister und
Berufsgruppensprecher
Humanenergetiker