

Wegbeschreibung meiner Tätigkeit

Als Therapeut und Heilkundiger bin ich mit vielen Menschen konfrontiert, die sich aufgrund ihrer Leiden auf die Suche nach der richtigen und vor allem wirkungsvollen Behandlung begeben. Das hat mich dazu veranlasst eine Behandlung zu entwickeln, die den Mensch in den *Mittelpunkt* stellt:

pro humana via natura - für die Menschen hin zur Natur

Ich unterstützte den Menschen am Weg zu seiner Natur.

Denn ich bin der Meinung, dass der natürliche Zustand die Gesundheit ist.

Um ein natürliches Wohlbefinden zu erreichen teile ich die Therapie in zwei wesentliche Schritte:

(1) Ermittlung des Problems

(2) Behandlung der Beschwerden

natürliches Wohlbefinden

I. Ermittlung des Hintergrundes

- ⊗ negative Einstellung
- ⊗ Ernährung und mangelnde Bewegung
- ⊗ Zukunftsangst, mangelndes Selbstwertgefühl
- ⊗ Konflikt in der Familie oder Beziehungsprobleme
- ⊗ Unzufriedenheit im Berufsleben, Überforderung im Alltag, Stress ...

II. Behandlung der Beschwerden

- ⊗ Klassische Massage - **Genuss und Entspannung erleben.**
- ⊗ Lymphdrainage - **Schwungvoll Richtung Gesundheit.**
- ⊗ Fußreflexzonen Massage - **Den Körper wieder neu ordnen.**
- ⊗ Bindegewebs-Fascien Massage - **Mehr Halt und Stabilität im Leben.**
- ⊗ Akupunktur Meridian Massage - **Das eigene Gleichgewicht wiederfinden.**
- ⊗ Kräuteröl Massage Natürlich g'sund - **Den Duft der Natur aufsaugen.**
- ⊗ Energetische Massage, Händeauflegen und Klangschale - **Eins Sein.**
- ⊗ Sportliche Übungen abgestimmt auf Problemzonen - **sich spüren lernen.**

Natur besonnen Nicolas Baireder



Von Natur aus gesund – entdecke auch du deine eigene Natur wieder!

Warum bin ich überhaupt krank und was hat dazu geführt?

Das therapeutische Gespräch kann eine wertvolle Unterstützung sein, die Anliegen meiner Patienten besser verstehen zu können und die Hintergründe der Krankheit zu beleuchten: In einem vertraulichen Rahmen soll ihnen ermöglicht werden, über belastende Themen zu sprechen und Ängste und Blockaden aufzuarbeiten. Denn genau dort liegt oft der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden verborgen. Begeben sie sich mit mir auf die Suche nach dem Schlüssel, der ihnen das Tor zu Wohlbefinden und Gesundheit öffnet.

Viele Menschen werden sich dessen erst so richtig bewusst, wenn wir gemeinsam die Vorgeschichte ihrer Beschwerden erläutern und mögliche Lösungen besprechen. Probleme und Störfaktoren der Vergangenheit, gehören somit auch der Vergangenheit an. Sprechen sie an was ihnen am Herzen liegt. *Frei und unbeschwert!*

Schon der griechische Philosoph und Arzt Hippokrates, Vater der Medizin, wusste:

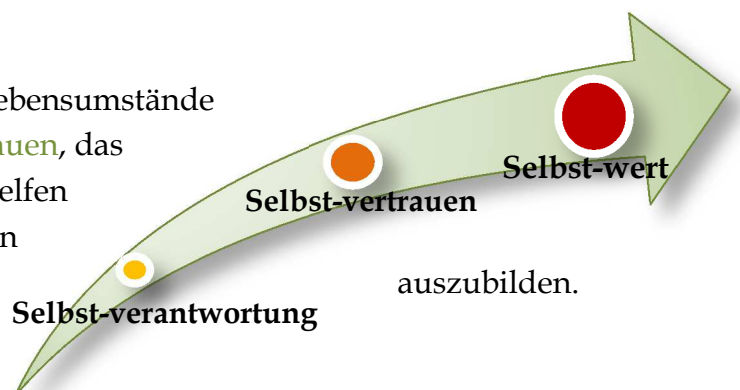
„Der Mensch, der krank ist und sich behandeln lassen will, muss auch bereit sein, seine Lebensweise zu ändern oder sie zumindest überprüfen.“ Das Bewusstsein das selbst kleine Schritte schon zu großen Veränderungen führen können, sollte Mut geben diesen Weg zu beschreiten! *Hippokrates*

Angesichts dessen sollten ich mir bewusst sein, dass ich mehr Wohlbefinden nur durch eine Person erreichen können: **Ich selbst!** Ich sage es ihnen gerade heraus: Wir haben es uns angewöhnt die Schuld bei anderen zu suchen. Deswegen sollten wir die Verantwortung nicht jemand anderem oder gewissen Lebensumständen zuschieben, sondern Selbst-Verantwortung für die derzeitige Lebenssituation übernehmen:

Das Vertrauen auf die in uns allen wohnende Lebenskraft wird dabei helfen, den eigenen Weg im Leben zu finden. Wenn du das erkannt hast, kann dich nichts und niemand mehr aus der Spur bringen, denn du bist ab jetzt der Herr der Lage. Werde deines eigenen Glückes Schmied!

Der Weg zum gesunden Selbstwert

Wenn wir Verantwortung für unsere Lebensumstände übernehmen gewinnen wir Selbstvertrauen, das uns bei anstehenden Aufgaben weiterhelfen wird. Auf diesem Wege fällt es leicht ein gesundes Selbstwertgefühl



Natur besonnen • Nicolas Baireder

Von Natur aus gesund – entdecke auch du deine eigene Natur wieder!



Was kann ich also tun um gesund zu werden und gesund zu bleiben?

Natürlich setzt sich eine gesunde Lebensführung aus mehreren Teilbereichen zusammen. Betrachtet man nur ein Teilgebiet, so ergibt sich eine eingeschränkte Sichtweise, die nicht den ganzen Menschen in den Mittelpunkt stellt. Die Natur kann uns als beeindruckendes Beispiel dienen: Alle Lebewesen erfüllen ihre Aufgabe und sind trotzdem Teil eines großen Zusammenspiels. Und genau so sieht das auch die menschliche Natur vor. Orientieren wir uns an der Natur, denn wir sind ein Teil von ihr. Darum rufe ich folgendes Motto aus:

Zurück zur Natur – zurück zur Menschlichkeit

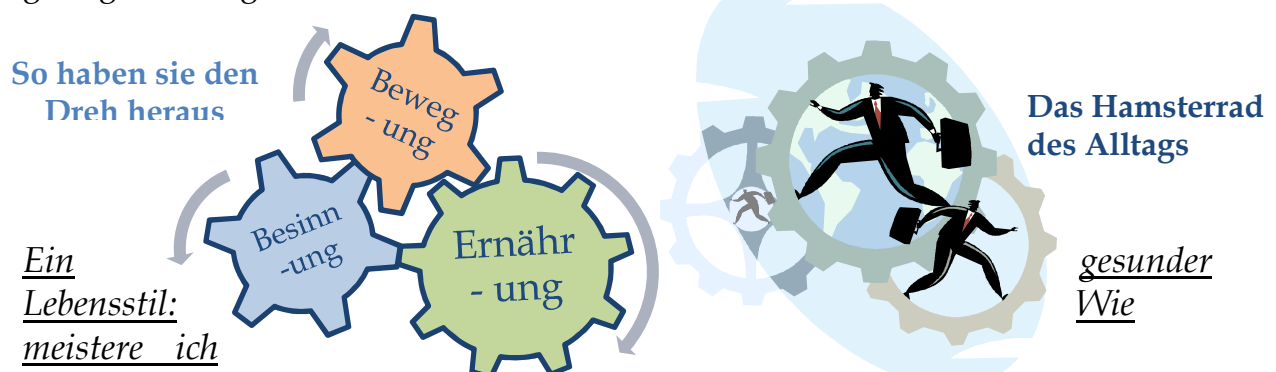
Der griechische Philosoph und Heiler Empedokles untermauerte meine Ausführungen mit einem seiner weisen Zitate über Heilkunst: „Ich kann meine Patienten nur dann behandeln, wenn ich die Natur des Menschen und die ihn umgebende Natur kenne.“

Empedokles

Meine Empfehlungen für ein glückliches und gesundes Leben:

- ✚ **Natürlichkeit:** Pflege Respekt und Mitgefühl vor allen Lebewesen
- ✚ **Bewegung ist Leben:** Bewege dich viel in der Natur und bleibe stets aktiv
- ✚ **Frei Atmen:** Gönn dir Ruhe, Entspannung und ausreichend Schlaf
- ✚ **Lebenselexier:** Ernähre dich bewusst und trinke ausreichend reines Wasser
- ✚ **Wesenskern:** Nimm eine positive Einstellung gegenüber dem Leben ein
- ✚ **Anklang:** Kommuniziere offen und ehrlich mit deinen Mitmenschen
- ✚ Schaffe **Harmonie** in der Familie, denn sie sind die Wurzeln deines Glücks

Bewegung, Ruhepausen und eine ausgewogene Ernährung greifen wie Zahnräder ineinander und bilden gemeinsam die Grundlage für Vitalität und Wohlbefinden. Sportliche Betätigung und bewusst erlebte Ruhepausen sorgen für mehr Energie und einen klaren Kopf und sind zudem eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde geistige Haltung und Lebensfreude.



Wir können unseren Alltag durch diese drei Ansätze auflockern und verbessern

Natur Besonnen Nicolas Baireder

Von Natur aus gesund – entdecke auch du deine eigene Natur wieder!

Herausforderungen im Leben?

Wir können uns bewusst für mehr Lebensqualität entscheiden: in unserem Verhalten, unserem Denken, unseren Einstellungen, aber auch ganz bewusst in drei wichtigen Lebensthemen: *Bewegung, Besinnung, Ernährung*. Ausgewogenheit ist nicht nur in der Ernährung wichtig, sondern im ganzen Leben. Ich rate ihnen daher Extreme aller Art zu vermeiden. Wir finden unser inneres Gleichgewicht, wenn wir eine ausgewogene Haltung gegenüber uns und unseren Mitmenschen einnehmen.

Doch eines sei dazu gesagt: Wir alle machen Fehler, verletzen manchmal andere Menschen oder hadern mit dem eigenen Verhalten. Wir sind nicht unfehlbar, Gott sei Dank, aber wir sollten nichtsdestotrotz mit uns selbst zufrieden sein. Solange wir unsere Makel und Schwächen ablehnen, und versuchen diese in der Außenwelt zu kaschieren, können wir mit unserem Leben nicht glücklich und zufrieden sein.

Vielmehr sollten wir das Glück als inneren Zustand anerkennen, indem wir unsere Schwächen akzeptieren und zugleich unseren Stärken bewusst sind. Oft steckt gerade in Krisenzeiten immenses Potential, sich weiterzuentwickeln und seine Persönlichkeit zu entfalten, indem man sein Verhalten beleuchtet und daraus lernt. Falls sie sich in einer schwierigen Phase befinden, fühlen sie ihren Bedürfnissen nach und lassen sie sich von ihrer Intuition leiten, die ihnen den rechten Weg weisen wird:

„Auf jedem deiner Wege wirst du Steine finden. Du kannst sie umgehen, überspringen oder darüber stolpern. Du kannst aus ihnen aber auch Stufen bauen, Stufen die dich weitertragen.“

Annegret Kronenberg

Bedenken sie eines, auch wenn sie sich in einer misslichen Lage befinden und gerade dann wenn die Gesundheit plagt: Wir alle sind wunderbare Wesen, die miteinander verbunden sind. Wir sind ein Teil der Natur und haben somit einen natürlichen Selbstheilungsprozess in uns angelegt. Bei allen Anwendungen, die uns faszinieren und wohltun sollten wir dies niemals vergessen. Vertrauen wir darauf!

„Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht sind wir einander wirklich begegnet.“

Daraus schließe ich: Du sollst jeden Menschen so behandeln, als wäre er ich selbst.

Virginia Satir

Natur besonnen Nicolas Baireder

Von Natur aus gesund – entdecke auch du deine eigene Natur wieder!

Wie führe ich ein erfülltes und zufriedenes Leben?

Gedanken erschaffen unsere Realität. Daher sollten wir negative Gedanken die uns belasten und unserer Energie rauben gegen positive austauschen. Denke konstruktiv und erschaffe dir eine Realität, in der du deine Vorhaben umsetzen kannst. Du kannst dich von beklemmenden Mustern befreien, indem du vorgefertigte Sichtweisen hinterfragst und deine eigene Meinung bildest. Das ist ein großer Schritt zu **Unabhängigkeit** und **Selbstverwirklichung**.

Es ist beispielsweise für jemanden, der öfter an Bauchweh leidet, sinnvoll sich anders zu ernähren *und* sich zu fragen, was ihn im Leben sauer macht oder welche Umstände schwer zu verdauen sind. Eine Augenkrankheit ist oft die Folge von Umständen, die der Betroffene nicht mit ansehen kann und deshalb unterbewusst eine Fehlsichtigkeit entwickelt. Denn hinter jeder Krankheit steckt ein *seelischer Hintergrund*, der durch eine Änderung des Lebensstils bzw. einer Korrektur einer Einstellung geheilt werden kann.

Oft kommen Menschen mit gesundheitlichen Anliegen zu mir und wissen nicht weiter, da sie schon vieles ausprobiert haben. Doch in vielen Fällen helfen einfache Methoden, wie Massage, weiter oder können zumindest Abhilfe verschaffen. Nicht umsonst wird die Massage als älteste Heilmethode der Welt bezeichnet. Die liebevolle Berührung mit den Händen ist das, was den Reiz der Massage ausmacht. Oftmals braucht es keine technischen Geräte oder Diagnoseverfahren, sondern schlicht und einfach zwei (heilende) Hände.

Erleben sie Momente der Entspannung. Lassen sie sich treiben in einer ohnehin getriebenen Zeit. Denn jeder von und braucht Zeit, um **Ruhe** und **Muße** zu erleben oder einfach auszuspannen. Deshalb sollten wir wieder ein Gespür dafür entwickeln was uns guttut und gesund hält. So kommen wir unserer Natur näher, die nicht weniger als Gesundheit und Wohlergehen schenkt.

Übernehmen auch sie die Verantwortung für ihre Gesundheit, ich helfe ihnen dabei mehr Wohlbefinden zu erreichen. Die Gesundheit ist ein wichtiges Gut, das wir behüten sollten. Denn die Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Um sie zu erhalten sollten wir uns eines bewusst-sein:

Gesundheit ist kostbar, achten wir darauf!

Herzlichst, Nicolas Baireder