

# Für ein «Ja» zu mir und meinem Leben



*Frau Silvia E. Nowak in ihrer hellen und freundlichen Praxis, die eine richtige willkommene Wohlfühl-atmosphäre verbreitet. (sa)*

**Mit viel Einfühlungsvermögen, grossem fachlichen Wissen und jahrelanger Berufserfahrung behandelt Frau Silvia E. Nowak ihre Klienten in Ihrer Praxis an der Kreuzstrasse 4, mit der Methode Kinesiologie im Bereich Komplementär-Therapie.**

Ein aktuelles Thema, so sagt sie, ist es gerade, «Ja» zu sich zu sagen wie zum Beispiel

- «Ja» zu einem glücklichen Leben (Selbstliebe)
- «Ja» zu einer Situation, so wie sie eben gerade ist – auch wenn sie nicht perfekt ist (Selbstakzeptanz)

Mit dem Bewusstsein, dass jeder Gedanke, jedes Gefühl eine Reaktion in uns auslöst. Ein «Nein» (in diesem Fall) blockiert eher – ein «Ja» öffnet...

Solche sogenannten «Neins» können sich u.a. durch verminderte Energie, Unausgeglichtheit, (chronische) Krankheiten, Suchtverhalten, Burnout, Mobbing, Angst, Panikattacken oder auch einem verminderten Selbstbewusstsein ausdrücken. Hier setzen wir an: Wir haben oft versteckte «Neins» in uns, die wir in den Sitzungen ins Bewusstsein holen, um sie dann in Liebe loslassen zu können. Dadurch kommen wir wieder in unsere Kraft und vollumfängliche Gesundheit.

Denn in der Komplementär-Therapie geht es darum, nicht nur vorhandene Ressourcen des Klienten zu fördern, sondern auch neue Sicht- und Handlungsweisen gemeinsam zu erarbeiten. Wir unterstützen ebenso bei der Umsetzung von lösungs- und motivationsbasierten Neuorientierungen im Alltag.

«Die Komplementär-Therapie eignet sich für Menschen jeglichen Alters», fügt Silvia E. Nowak noch hinzu. Sie kann ergänzend zur Schulmedizin, aber auch alleine eingesetzt werden. «Ich betrachte den Menschen in seiner einmaligen Situation zu genau diesem Zeitpunkt und begleite ihn ganzheitlich». Die Behandlungen sind Krankenkassen anerkannt bei Zusatzversicherten für Komplementärmedizin.

**Infos und Anmeldung:**  
**Telefon 043 311 07 12**  
**[www.silvianowak-kinesiologie.ch](http://www.silvianowak-kinesiologie.ch)**