

# **BACH-BLÜTEN EINFACH UND SICHER ANWENDEN - THEMENKURS GELASSENHEIT GEGEN ANGST UND STRESS**

Campus<sup>3</sup> AG  
Haselstrasse 18  
5400 Baden  
Tel.: +41 (0)56 552 60 00  
E-Mail: [info@campus3.ch](mailto:info@campus3.ch)



## Kursausschreibung

# BACH-BLÜTEN EINFACH UND SICHER ANWENDEN - THEMENKURS GELASSENHEIT GEGEN ANGST UND STRESS

## EINLEITUNG

Bach-Blüten sind natürliche Blütenessenzen, die vom britischen Arzt Dr. Edward Bach entdeckt wurden.

Sie sind sanfte Begleiter, um mit Stress und Ängsten entspannter umzugehen und die Herausforderungen des Alltags gelassener zu meistern. Egal ob Prüfungsstress, Zahnarztbesuch, Versagensangst oder grossen Belastungen, die Stress auslösen, können sie uns dabei unterstützen, die innere Ruhe wiederzufinden.

In diesem Kurs lernst du die entsprechenden Bach-Blüten kennen, welche dich bei Stress und Angst unterstützen, damit du den emotionalen Anforderungen des täglichen Lebens positiver begegnen kannst.

## ZIELE

Die Teilnehmenden

- verstehen die Denkweise von Dr. Bach, die seiner Therapiemethode zugrunde liegt
- kennen die Wirkungsweise der Bach-Blüten und wissen, wie sie unterstützend wirken können
- verfügen über Wissen zur Notfall-Mischung – von der Zusammensetzung bis zu den Einsatzmöglichkeiten
- kennen die entsprechenden Bach-Blüten gegen Stress und Angst, und ihre Anwendungsmöglichkeiten
- haben einen Einblick in die Herstellung und Einnahme von Bach-Blüten
- sind in der Lage, ihre eigene Bach-Blütenmischung zu kreieren, abgestimmt auf ihre individuellen Bedürfnisse

## **INHALTE**

- Einblick in die Geschichte und Philosophie von Dr. Edward Bach
- Wirkung der Bach-Blüten
- Vorstellung der Notfall-Mischung und deren Anwendung
- Präsentation entsprechender Bach-Blüten gegen Stress und Angst, und der ihnen zugrunde liegenden Seelenzustände
- Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Themenbezogenen Bach-Blüten erkennen
- Anwendungsmöglichkeiten der Bach-Blüten
- Herstellung und Einnahme der Bach-Blüten

## **METHODEN/ARBEITSWEISEN**

- Themenzentrierte Kurzreferate (Theorie zu den Bach-Blüten)
- Fallbeispiele
- Praktische Demonstrationen und Übungseinheiten

12 Teilnehmende mit einer Lehrperson

## **KURSVORAUSSETZUNGEN**

Für alle Interessierte - es sind keine Vorkenntnisse nötig

Grundkenntnisse der Bach-Blüten sind von Vorteil

## **VORBEREITUNGSauftrag**

Skript zum Kurs mitbringen

## **LEITUNG**

Alexandra Förderer

## **BEMERKUNGEN**

Bei Interesse kann gegen einen Aufpreis von CHF 20.00 eine eigene Bach-Blüten-Mischung hergestellt werden. Der Betrag ist bitte direkt an die Dozentin zu bezahlen.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	03.03.2026	09.00 - 17.00 Uhr	38426	CHF 260.-