

Mentale Gesundheit

## Die Kraft, das eigene Leben neu zu fühlen

Pascal Leresche begleitet in seiner Praxis Hypnose Leresche in Uster Menschen zu innerer Freiheit. Mit Hypnose und ganzheitlichen Methoden hilft er, aus der Schwere in ein selbstbestimmtes Leben zu finden.

### Wie Hypnose Leresche in Uster Menschen dabei begleitet, innere Freiheit zu finden

Es gibt Momente, in denen das Leben schwer wird – nicht, weil es uns im Außen zu viel abverlangt, sondern weil etwas in uns nach Heilung, nach einem inneren Aufatmen ruft. Wer an einem solchen Punkt steht, sucht nicht selten nach einer Hand, die führt, ohne zu ziehen – nach einem Ort, an dem Vertrauen, Verständnis und echte Wandlung spürbar werden. In seiner Praxis Hypnose Leresche in Uster begleitet Pascal Leresche Menschen genau auf diesem Weg: heraus aus der Schwere, hinein in ein Leben, das wieder aus der eigenen Mitte gestaltet werden darf.

### Innere Klarheit und Mut zum eigenen Weg

„Suche nicht nach dem Sinn des Lebens, gib ihm einen“, lautet das Zitat von Charlie Chaplin, das Pascal Leresche auf seiner Website zitiert – und es fasst seine Haltung treffend zusammen. Seit über 17 Jahren arbeitet er als Therapeut mit Herz, Intuition und Fachwissen. Die Liebe zum Menschen, zu seinen Geschichten und zu den zarten Verbindungen zwischen Seele und Körper bilden die Essenz seiner Arbeit.



In seiner Praxis vereint er psychologische Beratung, Hypnosetherapie und Traumabehandlung zu einem ganzheitlichen Ansatz, der sowohl das Erleben im Hier und Jetzt als auch die tieferen seelischen Schichten einbezieht. Dabei schöpft er aus bewährten Methoden der modernen Hypnose, aber auch aus seiner Erfahrung mit schamanischen Ritualen und innerer Achtsamkeit. Es geht nicht darum, Probleme „wegzuthrapieren“, sondern den Menschen wieder in Berührung mit seinem wahren Selbst zu bringen – mit Mut, Mitgefühl und einer Prise Leichtigkeit.

## Hypnose als Weg zur Veränderung

Hypnose ist für viele noch ein geheimnisvolles Wort – doch in der therapeutischen Arbeit von Pascal Leresche zeigt sich schnell, dass es in Wirklichkeit um einen achtsamen, natürlichen Zugang zum eigenen Unterbewusstsein geht. Dort, wo Glaubenssätze, Emotionen und Erinnerungen wirken, entsteht im hypnotischen Zustand Raum für Wandlung: Ängste können sich lösen, Selbstvertrauen wächst, alte Wunden dürfen heilen.

Ob in der Begleitung von Erwachsenen, Jugendlichen oder Kindern – die Sitzungen sind stets individuell ausgerichtet, liebevoll strukturiert und darauf bedacht, nachhaltige Veränderungen zu ermöglichen. Klientinnen und Klienten berichten von neu gewonnener Ruhe, mehr Selbstannahme und einer spürbaren inneren Freiheit. Pascal Leresche legt Wert darauf, nicht nur im therapeutischen Moment zu wirken, sondern praktische Werkzeuge mitzugeben – kleine, alltagstaugliche Impulse, die helfen, das Erlebte in den Lebensfluss zu integrieren.



# Räume für Heilung und Selbstvertrauen

Inmitten der Naturverbundenheit des Zürcher Oberlands bietet die Praxis Hypnose Leresche einen geschützten Raum, in dem sich vieles wandeln darf. Hier wird nicht bewertet, sondern verstanden. Nicht gedrängt, sondern begleitet.



Wer sich auf diesen Prozess einlässt, findet oft mehr als nur eine Lösung für ein bestimmtes Thema – er findet einen neuen Zugang zu sich selbst. Und vielleicht beginnt dort der schönste Teil jeder Veränderung: zu spüren, dass Heilung möglich ist, wenn man sich erlaubt, wieder zu fühlen, wer man wirklich ist.