

lebendiger leichter freier



Mentavia
Psychotherapie & Coaching

Du hast das Gefühl, dass etwas nicht stimmt –
innerlich leer, angespannt, erschöpft?

Wir begleiten dich auf deinem Weg zu

mehr Leichtigkeit

innerer Freiheit

mehr Lebensfreude



...zurück zu dir selbst.

Wir glauben daran:

**Veränderung beginnt immer
mit einem ersten Schritt.**

Und manchmal braucht es jemanden,
der diesen Schritt mit dir geht.

Jürgen Flegler & Carina Meier

Heilpraktiker:in für Psychotherapie

04165 - 9984791 | praxis@mentavia.de

www.mentavia.de



Mentavia
Psychotherapie & Coaching

steht für



Empathische Begleitung bei Ängsten,
Erschöpfung, Selbstzweifeln, Trauer und Krisen



Hypnose, systemische und
tiefenpsychologische Methoden



Einen geschützten Raum,
um dich selbst wiederzufinden

Wer wir sind:

Jürgen Flegler & Carina Meier

Heilpraktiker:in für Psychotherapie
mit Herz, Humor und Erfahrung.



Zwei blinde Menschen,
die gelernt haben,
sehr genau hinzuhören
– **und dich sehen, wie du bist.**

Hör doch mal rein:



Mentavia Podcast

Die Kunst der kleinen Schritte

Oder abonniere unseren



Mentavia Impulsletter

Inspiration für deinen Alltag

Jürgen Flegler & Carina Meier

Heilpraktiker:in für Psychotherapie

04165 - 9984791 | praxis@mentavia.de

www.mentavia.de

