

PRESSEMITTEILUNG

Valentinstag ohne Kitsch: Warum Beziehung heute bei der Selbstbeziehung beginnt

Online-Themenabend am 09. Februar 2026 setzt ein bewusstes Zeichen für (Selbst)Liebe, Lebensfreude & Beziehungsglück

Graz, 20. Jänner 2026

Der Valentinstag gilt als Symbol für Liebe, Romantik und Nähe. Gleichzeitig erleben viele Menschen diesen Tag als herausfordernd. Erwartungen, Vergleiche und emotionale Unsicherheiten führen oft dazu, dass Beziehung mehr Druck als Freude erzeugt – unabhängig davon, ob man in einer Partnerschaft lebt oder nicht.

Für das Team der BaBlü® Akademie war genau das der Anlass, das Thema **(Selbst)Liebe, Lebensfreude und Beziehungsglück ganzheitlich zu betrachten**. Nicht aus einer einzelnen Methode heraus, sondern mit Blick auf emotionale, mentale und körperliche Zusammenhänge.

Motiviert hat dabei auch die wissenschaftliche Forschung:

Studien zeigen, dass **Selbstmitgefühl** ein zentraler Faktor für gelingende Beziehungen ist. Menschen, die verständnisvoller mit sich selbst umgehen, zeigen häufiger konstruktive Beziehungsmuster und erleben ihre Beziehungen als stabiler und erfüllender.

Eine systematische Übersicht zu diesem Zusammenhang wurde unter anderem von der [Universität Bamberg](#) veröffentlicht.

Der **kostenfreie Online-Themenabend „(Selbst)Liebe, Lebensfreude & Beziehungsglück“** am **09. Februar** greift diese Erkenntnisse auf und übersetzt sie in **alltagstaugliche Zugänge**.

Der Themenabend verbindet unterschiedliche Perspektiven: Von emotionaler Begleitung über Raum- und Duftimpulse bis hin zu Ernährung, Heilpflanzenwissen und kleinen Ritualen für den Alltag.

Ziel ist es, Orientierung zu geben und neue Blickwinkel zu eröffnen – ohne Druck, ohne Kitsch.

Er richtet sich an **Paare, Singles und Menschen in Veränderungsphasen** gleichermaßen und versteht den Valentinstag als Einladung, Beziehung neu zu betrachten: ehrlich, alltagstauglich und menschlich.

Themen & Referentinnen (Auswahl)

- **Sandra Stopar**, Gründerin & Seele von BaBlü®
Ausgewählte Bachblüten für die Liebe – Liebeskummer, Eifersucht & Loslassen

- **Magda Bleckmann**, BaBlü® Geschäftsführerin, Buchautorin, Businesscoach
Lehrgangleiterin Mentaltraining
Selbstliebe im Alltag – kleine Rituale, große Wirkung
- **Ingrid Sator**, Bekannte Buchautorin und BaBlü® Vortragende für Feng-Shui,
Radiästhesie & Geomantie
Die wichtigsten Feng-Shui-Geheimnisse für mehr Liebe & Beziehungsglück
- **Karola Gangl**, BaBlü® Expertin für Aromapflege, DGKP.
Besondere ätherische Öle für Liebe, Lust & Lebensfreude
- **Sonja Mahler**, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin, BaBlü® Vortragende für TCM-
Ernährung
*Warum wahre Freude im Dünndarm beginnt – und wie Ernährung emotional
unterstützen kann*
- **Gudrun Laimer**, BaBlü® Expertin für Kräuterheilkunde und traditionelle
abendländische Volksheilkunde, europäische Medizin
Kräuter & Heilpflanzen aus der TEM für Liebe, Fruchtbarkeit & Libido

Termin: 09. Februar, online live von 18.00 – 21.30 Uhr

Teilnahme: kostenfrei, Anmeldung erforderlich

👉 Infos & Anmeldung:

www.bablue.at/online-themenabend-selbstliebe-lebensfreude-beziehungsglueck/

O-Ton: Bachblüten & Herzthemen

Sandra Stopar: „Liebe ist ein Gefühlsthema. Bachblüten können dabei unterstützen, emotionale Belastungen sanfter zu verarbeiten.“

Im Fokus stehen ausgewählte Bachblüten bei Liebeskummer, Trennung, Eifersucht, Verlustangst und innerem Groll, als seelische Begleiter in emotional fordernden Phasen und bei Neubeginn nach Krisen.

O-Ton: Selbstliebe im Alltag

Magda Bleckmann: „Selbstliebe entsteht durch kleine Rituale, nicht durch große Vorsätze.“

Auf Basis der Positiven Psychologie zeigt sie, wie einfache mentale Mikro-Routinen Lebensfreude, Nähe und Verbundenheit stärken können und warum schon kleine Schritte ausreichen, um alte Muster zu verändern.

Über die BaBlü® ganz gesund GmbH (BaBlü® Akademie – Praxis – Shop)

Die BaBlü® ganz gesund GmbH in Graz steht für **Passion für ganzheitliche Gesundheit, Weisheit & Selbstbestimmung**, wo Herzlichkeit & Kompetenz sich vereinen und der Mensch im Mittelpunkt steht. Mit einem engagierten Team unterstützen wir Menschen, ein erfülltes

Leben im Einklang mit der Natur basierend auf altem Wissen & ganzheitlichen Gesundheitsmethoden zu führen.

Für weitere Informationen oder Medienanfragen kontaktieren Sie bitte:

Bettina Valentek
Vertrieb, Marketing & PR
+43-664-25-85-949
office@bablue.at