

Betreutes Fühlen

Session Zeit	60 Minuten
Preis	€ 119,- brutto
Session	Wir verbinden uns über WhatsApp-Video. Bitte rufe mich zum gebuchten Termin unter der Handynummer 015736248364 an.
Infos zur Session	- Es geht nicht um die Geschichten und Gedanken, sondern um Gefühle. Wir befreien das Gefühl von der Geschichte. Ist ein Gefühl im Körper begrenzt, ist es nicht das reine Gefühl. Fühlen ist nicht problematisch, nur der Gedanke bzw. Geschichte darüber. Bleib mit der Aufmerksamkeit da, wo es drückt. Problematisch ist nur dein „Nein“ zu dem Gefühl der Situation, die du erlebst. - Prozess kann sehr intensiv werden (auch „unangenehm“ oder „schaurig-schön“) und einige Minuten dauern - Hier ist ein sicherer, geschützter Raum für dich - Es gibt den Mental-, Emotional- und physischen Körper Mental – Geschichten, Gedanken Körper – hier spricht man vom Spüren, empfinden, ist begrenzt Emotional – ist überall, unbegrenzt z.B. Wut, Trauer, Angst, Schuld, Scham, Hass, Freude, Frieden - Nichts an Gedanken, Körperempfindungen ist falsch, der Fokus liegt hier allerdings bei Fühlen - Wenn du zurzeit in einer Traumabehandlung bist, dann bleibe dabei, diese Themen werden hier nicht behandelt
Überweisung nach der Session	Birgit Golling ING-DiBa IBAN: DE96 5001 0517 5577 6528 91 BIC: INGDDEFFXXX