

Deep Silence Regulation

Infos zum Ablauf

Session Zeit	▪ insgesamt ca. 60 Minuten mit Vor- und Nachgespräch (für ein Thema sind 3 Sitzungen empfohlen) ▪ Du liegst 40 Minuten in Stille, dazu läuft Musik
Preis	€ 139,- brutto
Vor der Session	▪ Die Musik schicke ich Dir vorab per WhatsApp zu ▪ Wir verbinden uns über WhatsApp Video und Du rufst mich zum gebuchten Termin unter der Handy-Nr. 015736248364 an
Für die Session	▪ Lege eine echte weiße Kerze/Teelicht sowie ein Feuerzeug bereit ▪ Sorge für einen bequemen Platz zum Liegen, mit Kissen und Decken, sodass Du warm und entspannt bist ▪ Stelle die zuvor heruntergeladene Musik so bereit, dass Du sie bequem starten und hören kannst, ohne Dich vom Platz zu bewegen ▪ Beginne die Session im Sitzen für ein kurzes gemeinsames Ankommen ▪ Entzünde die Kerze/Teelicht und stelle sie vor Deine Füße, bevor Du Dich hinlegst ▪ Richte WhatsApp Video so aus, dass ich Dich beim Liegen sehen kann. Wenn das nicht möglich ist, geht es auch ohne ▪ Stelle das WhatsApp-Mikro auf lautlos ▪ Starte die Musik gleichzeitig mit mir, sobald Du liegst ▪ Du liegst nun 40 Minuten mit der Musik und genießt die Session ▪ Nach Ablauf der Zeit werde ich Dich behutsam zurückholen ▪ Wir schließen die Session mit einem kurzen Nachgespräch oder in ruhiger Stille ab – so, wie es für Dich am besten passt

Deine Deep Silence Regulation® Session

Inspiration für Dich für die Zeit direkt im Anschluss an Deine Session

Lass Dir die Sessions und die Zeit direkt danach heilig sein! Es geht nicht nur um die Session an sich, sondern um alles, was im Nachgang passieren mag...

Daher ist meine Einladung, dass Du dies nicht nur als einen weiteren Punkt auf der Alltags-To-Do-Liste siehst. Wenn es Dir möglich ist, plane Dir (davor und vor allem) danach ein wenig Zeit für Dich ein! Einfach, dass Du Raum für alles hast, wonach es Dir dann jeweils spontan ist. Für Dich.

Es kann sein, dass Dir z.B. unmittelbar danach nicht nach Reden ist, dass Du Dich und Dein Erleben in Ruhe genießen magst...

Vielleicht magst Du danach auch rausgehen oder sonstige Dinge spontan tun (oder lassen), die Dir wohltun, auf dass das, was in Bewegung gekommen ist, nachwirken kann...

Es kann auch sein, dass direkt im Anschluss Autofahren oder andere Tätigkeiten, die einen erhöhten Fokus erfordern, nicht ganz so angenehm sind. Erlaube auch das, wenn möglich. Lass Dir also Raum im Anschluss, wenn möglich.

Erlaube Dir Langsamkeit, Ruhe, Entspannung und eine Dir zugewandte Zeit.

Alles Liebe von Birgit

Falls Du noch Fragen hast, melde Dich gerne bei mir unter info@birgit-golling.de