

Deep Silence Regulation

Infos zum Ablauf

Session Zeit	▪ insgesamt ca. 60 Minuten mit Vor- und Nachgespräch (für ein Thema mindestens 3 Sitzungen) ▪ 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	▪ Eine echte weiße Kerze/Teelicht und Feuerzeug bereitlegen ▪ Einen gemütlichen Platz zum Liegen herrichten, mit Kissen und Decken, so dass Du es bequem und warm hast ▪ In der Nähe, die von Dir vorher heruntergeladene Musik gut bedien- und hörbar von Deinem Platz, vorbereiten ▪ Kurzes gemeinsames Ankommen im Sitzen (oder eben so, dass wir uns sehen) ▪ Kerze/Teelicht entzünden und vor dem Hinlegen vor die Füße stellen ▪ Wenn es Dir möglich ist WhatsApp so ausrichten, dass ich Dich beim Liegen sehe, wäre das fein, ansonsten geht es auch ohne ▪ Wir spielen beide gleichzeitig die Musik ab, wenn Du liegst und wir starten ▪ Du liegst nun 40 Minuten mit der Musik ▪ Nach Ablauf der Zeit werde ich Dich sanft zurückholen ▪ Kurze Nachbesprechung wieder im Sitzen bzw. mit Bild

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