

💡 Herzlich willkommen 💡

Es freut mich sehr, dass Du den Weg zu mir gefunden hast. In unserer gemeinsamen Arbeit geht es ganz um Dich, Dein Wohlbefinden und das Fließen Deiner Lebensenergie. 🌿

🌱 Was Dich bei mir erwartet:

In der Energie- und Körperarbeit betrachten wir Dich als Ganzheit. Stress, festgefahrene Gedanken oder emotionale Belastungen zeigen sich oft als Blockaden in unserem Energiesystem oder als Festigkeit im Körper. Gemeinsam nutzen wir sanfte, aber kraftvolle Ansätze, um Dein System wieder in Balance zu bringen. ⚖️

Mein Ziel ist es, Dir auch Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen Du Dich im Alltag selbst regulieren und wieder mehr Leichtigkeit spüren kannst. ☀️

👉 Wie wir arbeiten:

Wir arbeiten auf der Ebene der energetischen Selbstregulation. Das bedeutet:

- 🧘 **Achtsamkeit:** Wir lauschen auf die Signale Deines Körpers.
- 🌊 **Bewegung:** Wir bringen gestaute Energie wieder in Fluss.
- 🗺️ **Raum:** Wir schaffen einen Ort, an dem Du tief durchatmen und einfach „sein“ darfst.

📄 Was Du über unsere gemeinsame Arbeit wissen solltest

Es ist mutig, sich auf den Weg der Energie- und Körperarbeit zu begeben. Damit unsere Sitzungen ihre volle Wirkung entfalten können, ist es wichtig, dass wir mit dem gleichen Verständnis an die Sache herangehen. Hier ist das Wichtigste für Dich zusammengefasst:

1. 🎬 Du bist der Regisseur Deiner Heilung

Ich verstehe mich als Wegbegleiter und Impulsgeber. Die eigentliche „Arbeit“ und die daraus resultierende Veränderung geschehen jedoch in Dir. Heilung ist kein passiver Vorgang, bei dem ich etwas „repariere“, sondern ein aktiver Prozess, für den Du die volle Verantwortung übernimmst.

2. 🔑 Vertrauen und Offenheit

Energiearbeit braucht Raum. Diesen Raum schaffen wir gemeinsam durch Ehrlichkeit. Je offener Du in unsere Sitzungen gehst – mit all Deinen Ängsten, Blockaden, aber auch Hoffnungen – desto präziser können wir an den Ursachen arbeiten. 💬

3. ⌚ Geduld mit Deinem System

Dein Körper und Dein Energiesystem haben oft Jahre gebraucht, um bestimmte Muster aufzubauen. Erwarte bitte keine „Wunderheilung“ über Nacht. Wahre Transformation braucht Zeit, Integration und oft auch die Bereitschaft, unbequemen Wahrheiten ins Auge zu blicken. 🍃

4. 📅 Selbstfürsorge nach der Sitzung

Nach unserer Arbeit arbeitet Dein System weiter. Achte in den Tagen danach besonders auf Dich:

- 💧 Trinke ausreichend Wasser.
- 🛌 Gönn Dir Ruhepausen.
- 👁 Beobachte Deine Emotionen, ohne sie zu bewerten.

📄 *Es gibt ein extra Infoblatt für die Zeit nach Deinem Termin.*

5. 🛡 Grenzen und Professionalität

Körperarbeit ist ein sensibler Bereich. Ich achte Deine Grenzen und wahre einen professionellen Rahmen. Solltest Du Dich zu irgendeinem Zeitpunkt unwohl fühlen, kommuniziere dies bitte sofort. Nur durch Dein Feedback können wir sicherstellen, dass die Arbeit für Dich heilsam bleibt.

💡 Ein kleiner Reminder:

Du hast alles, was Du für Deine Entwicklung brauchst, bereits in Dir. Ich helfe Dir lediglich dabei, den Zugang dazu wieder freizulegen. ✨

Meine Arbeit dient der Entspannung, der Prävention und der Aktivierung Deiner Selbstheilungskräfte. Ich stelle keine Diagnosen und gebe kein Heilversprechen ab. Gemeinsam stärken wir Dein energetisches Fundament, damit Du wieder mit voller Kraft durch Dein Leben gehen kannst. 🌱

🚀 Dein erster Schritt:

Du musst nichts „können“ oder vorbereiten. Bring einfach Neugierde mit und die Bereitschaft, Deinem Körper und Deiner Energie neu zu begegnen. 🌸

Ich freue mich darauf, Dich ein Stück auf Deinem Weg zu begleiten! 🧡

Herzliche Grüße

