# RUHEPOL

*BERÜHRT IHR INNERES*

## BEWUSSTRAUM / DA SEIN

ankommen – abschalten – auftanken

Um zur Ruhe zu kommen, dich deines Selbst bewusst zu sein und die unterschiedlichen Gefühle wahr zu nehmen, brauchst du Stille, Raum und Hingabe. Die regelmässige Verbindung mit deinem Herzraum eröffnet dir den Weg zu einer ungeahnten Wirkungsfähigkeit und du erkennst dich selbst. Der Zugang zum inneren Heiler wird (wieder) frei und deine Heilkräfte angeregt. Du kannst deine innere, leise Stimme wieder wahrnehmen. Mit täglicher Praxis des mit sich selber sein, kannst du davon ausgehen, dass sich im Laufe der Zeit wundervolle Fortschritte einstellen. In Gesundheit, Wohlbefinden und im Ausdruck der Lebensfreude.

Seit Anbeginn der Zeit haben sich Menschen Geschichten erzählt. Eine Geschichte ist eine Reise zu uns selbst. Sie berührt unser Herz, sie öffnet uns für die Liebe, für das Gute und beflügelt unsere Fantasie. Märchen und Geschichten vermitteln mit wenigen Worten das Wesentliche.

Mein Angebot bei dir zu Hause
**********

Deine Vorbereitung: Ein möglichst ungestörter! Raum mit Matten und oder Decken und Kissen zum Liegen oder Sitzgelegenheiten für 1 bis 3 TeilnehmerInnen. Trinkwasser. Dauer insgesamt ca. zwei Stunden.

- Nach Begrüssung und Einrichten geführte Atemübungen und Körperwahrnehmungen zum Ankommen.
- Anschliessend führe ich dich mit visueller Meditation, einer Fantasiereise, einer Trancegeschichte oder einem Märchen zur Entspannung. In einem tel. Vorgespräch klären wir, welche Art von Geschichte/Reise im Moment dienlich für dich und ev. weitere Teilnehmer ist.
- Ausklang* (nebst Klängen ab Band ist auch Klangschale, Klangspiel, Trommel physisch möglich)
- Nachbearbeitung* in Form von Gespräch, Schreiben, Malen

* erfolgt passend zum vorherigen Ablauf

| | |
|---|---|
| Kosten pauschal (für 1 bis 3 Teilnehmer), Dauer 1 ½ bis 2 Stunden | CHF 150.00 |
| Reisepauschale (Wegzeit und Kilometerspesen) innerhalb 15 km | CHF 45.00 |
| (Bremgarten, Zufikon, Eggenwil, Hermetschwil-Staffeln keine Reisepauschale) | |

Grössere Gruppen und Reisepauschale ausserhalb 15 km gem. Offerte

Termin nach Vereinbarung. Vorauszahlung oder Barzahlung möglich.

Für weitere Fragen oder eine Anmeldung wende dich gerne an info@ruhepol.ch oder das Kontaktformular auf der Website. Ich freue mich auf dich/euch. Bis bald!

Ruhepol ! Gabriella Wellauer ! info@ruhepol.ch