Merkblatt

Es freut mich, dass du dich für deinen BEWUSSTRAUM entschieden hast und ich dich dabei begleiten darf. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ich führe dich in deinem Tempo, empathisch und achtsam durch den Prozess. Um gut in die Stunde starten zu können, empfehle ich die folgenden Punkte zu beachten:

1. Allgemein

Wir üben in der Stille. Die Möglichkeit zum Austausch von Erfahrungen und Zeit zur Klärung von eventuell auftauchenden Unsicherheiten besteht am Ende der Sitzung, spätestens in der Nachbearbeitung.

2. Stundenbeginn

Für einen angenehmen Einstieg empfehle ich ausreichend Zeit einzuplanen. Richte es dir möglichst so ein, dass du genügend Zeit hast dich einzustimmen, d.h. nicht gehetzt von einem Termin kommst.

3. Vorbereitung

Mit vollem Bauch, ist eine Sitzung schwierig auszuführen. Die ganze Energie wird für die Verdauung benötigt. Auch ein knurrender Magen lädt nicht zum entspannten Sein ein. Alkohol, Nikotin, Koffein und andere aufputschende oder beruhigende Lebens- und Genussmittel solltest du vorher nicht einnehmen.

Mit einer offenen, neugierigen Haltung, ohne Erwartungen, wirst du entspannende Momente erleben und neue Erkenntnisse über dich selbst gewinnen können.

4. Garderobe

Wichtig ist bequeme Kleidung, die nicht einengt oder einschnürt (Knöpfe, Gürtel, Reissverschlüsse). Trage warme Socken und wenn du leicht frierst, benutze zusätzlich eine Decke.

5. Anmeldung

Die Kontaktaufnahme erfolgt per E-Mail oder telefonisch. Nach erfolgter Terminvereinbarung und Klärung des Ablaufs ist die Anmeldung verbindlich. Absagen sind bis zwei Arbeitstage vor dem Termin kostenfrei möglich. Zahlung in bar oder per Banküberweisung im Voraus.

Ich danke dir für dein Vertrauen und für deine Aufmerksamkeit. Für Fragen und Anregungen stehe ich gerne zur Verfügung.