

Ablauf:

Meine Arbeit findet in einer entspannten, gemütlichen und mit Musik untermalten Atmosphäre statt.

Anwendung/Entladungen/Entspannungsreisen/Body Scan oder Raindrop Technik mit Young Living Ölen:

Bei den Anwendungen und Entladungen sprechen wir in einem 15-minütigen Gespräch über Dein Anliegen und die Technik die ich mir für deine Bedürfnisse ausgesucht habe.

Danach starten wir mit einer Atemtechnik (ca. 3Minuten), damit Du in eine gute Entspannung kommst.

1. Bei einer **Anwendung** liegst Du bekleidet auf einer Liege. Ich lege meine Hand auf deine Stirn, um mich auf dich einzustellen.
 - Um die Chakren mit Energie zu versorgen, werden evtl. auch Kopf, Hals, Brustkorb, Schultern, Hüfte, unterer Rücken, Füße berührt. Leichte Akupressur oder ein passendes Öl kann dabei unterstützend wirken.
2. Die **Entladung** findet im Sitzen statt. (keine Musik Untermalung, hier wird Ruhe benötigt)
 - Dabei wird die Amygdala im limbischen System, auch Mandelkern genannt, neu gesteuert. (bedarf viel eigener Übung)

(Die Amygdala steuert - zusammen mit anderen Hirnregionen - unsere psychischen und körperlichen Reaktionen auf stress- und angstauslösende Situationen. (Fund: Google)

- Wenn du regelmäßig übst, kann sich die Amygdala leichter und schneller beruhigen, du hast weniger Angst und es wird für dich einfacher, in Situationen, in denen du dich herausgefordert fühlst, auf dein Potenzial zuzugreifen.) (Fund: Google)

(Benötigt wird Papier, ein schwarzer Fineliner (wird von mir gestellt) und Bundstifte (bitte selbst besorgen und mitbringen))

3. Bei einer **Entspannungsreise** liegst Du bekleidet auf einer Liege und lässt dich durch z.B. Mediale Heilung, Faszien ausrollen, leichte Massage oder Akupressur verwöhnen. (Auch hier kann evtl. ein passendes Öl an den Füßen unterstützend eingesetzt werden.)
 4. Bei einem **Body Scan** liegst Du bekleidet auf der Liege und lernst Deinen Körper mit Unterstützung einer Meditation wahrzunehmen. (Auch hier kann evtl. ein passendes Öl an den Füßen unterstützend eingesetzt werden.)
 5. Bei einer **Raindrop Technik** werden Füße und Rücken jeweils mit 9 verschiedenen Young Living Ölen massiert. Durch die Massage und das Einatmen der Öle, kommen Körper, Geist und Seele in Harmonie und absolute Entspannung. **Unterhose/Slip bleiben dabei stets an.**
- **Bitte bequeme Kleidung anziehen und für die Raindrop Technik auch Kleidung, die mit den Ölen in Berührung kommen dürfen.**
 - **Bitte ein großes Badehandtuch als Unterlage mitbringen.**
 - **Aus Gegenseitigem Respekt , bitte körperlich gepflegt erscheinen 😊**