

Schüttel Dich aus alten Mustern in Deine Kraft mit Claudia Fich

Wie können wir uns aus alten Mustern befreien, die in unserem Nervensystem und unserem Energiesystem festsitzen und in unsere Kraft kommen?

Schütteln ist eine Methode der Energiearbeit,

- mit der wir unserer wahren Natur näherkommen können,
- indem wir alte Energiemuster und / oder
- Energieblockaden aus dem Körper lösen und loslassen lernen.

Fühle Dich eingeladen, dabei zu sein, wenn Du,

- aus einer Geschichte von Trauma / Burnout oder Depression kommst oder
- aus anderen schwierigen Situationen, die mit festgefahrenen Reaktionsmustern einher gehen
- Dich besser spüren lernen möchtest
- in DEINEM Leben ankommen möchtest

Wenn möglich und das Wetter es zulässt, schütteln wir barfuß draußen auf der Wiese.

Je nach Teilnehmerzahl beginnen wir mit einer Vorstellungsrunde. Dann arbeiten wir mit möglicherweise herausfordernden Emotionen:

In Phase 1 schütteln wir uns erst locker in Knien und Armen und schütteln dann den ganzen Körper zu Musik.

In Phase 2 fühlen wir uns in eine belastende Situation, die z.B. mit Angst oder Wut verbunden ist und lassen diese dann in Phase 3 kraftvoll los.

Ich freue mich, wenn Du dabei bist.