

embodiment

COACHING SESSION

Ablauf einer Embodiment Coaching Session

Unglaublich viele Informationen werden im Laufe unseres Lebens in unserem Körper gespeichert. Die Verbindung zu unserem Körperbewusstsein kann nicht nur zu tiefgreifenden Erkenntnissen führen, sondern uns helfen, uns von Informationen zu befreien, die nicht im Einklang mit unserem wahren Wesen sind. Wir legen damit den Zugang zur Verkörperung dessen frei, was tief in unserem Inneren zum Ausdruck gelangen möchte.

Bei der Session begleite ich dich dabei eine tiefe Verbindung zu deinem Körper herzustellen und der Begegnung mit den verschiedenen Informationen, die sich dort angesammelt haben, Raum zu geben. Dies geschieht durch das intuitive Bewegen deines Körpers zu Frequenzen (Musik), die dazu einladen, in einen meditativen und losgelösten Zustand zu gelangen.

Die auftauchenden Informationen können Konditionierungen, also gespeicherte Muster wie Verhaltens-, Gedanken- und Gefühlsmuster sein, die deinen Selbstausdruck und deinen energetischen Fluss blockieren.

Dabei arbeite ich ausschließlich prozessbegleitend, ohne selbst zu intervenieren oder dich anzuleiten. Ich halte ausschließlich den Raum für dich und dem, was sich zeigen will.

Denn erst, wenn wir uns sicher genug fühlen, können wir das loslassen, was uns nicht entspricht und dem Ausdruck verleihen, was wir schon lange in uns herumtragen.

Du wirst nach der Session dir selbst wesentlich näher kommen und diese in einem Zustand tiefer innerer Sicherheit & Klarheit verlassen.

Integration & Nachgespräch

Nach der Session kommen wir ins Gespräch und reflektieren das Erfahrene und du erhältst ggf. weiterführende Hinweise sowie alltagstaugliche Impulse zur Integration.

Wirkung & Nachprozess

In der Session lässt du dich von deinem Körper und deiner Atmung führen. Deine Körperintelligenz weiß genau, welche Informationen zu Tage kommen können. Du kannst dich also in den Prozess fallen lassen.

Natürlich kann nach der Session zu Veränderungen nicht nur auf emotionaler und körperlicher Ebene kommen, da sich durch die veränderte Ausstrahlung, die dieser Embodiment Prozess mit sich bringt, auch Auswirkungen auf andere Lebensbereiche als Konsequenz mit sich bringen können. Du verkörperst anschließend deine authentischere Version, darüber musst du dir im Klaren sein,

Was die Embodiment Session ist – und was nicht

Die Session ist dazu geeignet, eigenständig den Kontakt zu der eigenen Körperintelligenz der damit verbundenen gespeicherten, blockierenden Informationen herzustellen. Durch den begleitenden Prozess können diese Informationen wahrgenommen und verarbeitet und losgelassen werden, um so wieder mehr zu sich selbst zu finden und den möglichen gestauten Energiefluss wieder zum Fließen zu bringen.

Es ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung, stellt keine Diagnose und beinhaltet kein Heilversprechen. Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Bei jeglicher Art meditativer und energetischer Techniken können keine Ansprüche gegen die Coachin geltend gemacht werden und positive Effekte nicht garantiert werden. Während der Session kann es passieren, dass die Klient*innen Dinge sehen, hören oder spüren, die sie bis zu diesem Zeitpunkt so nie erfahren haben. Die Klient*innen müssen vorher sicherstellen, dass sie sich derzeit nicht in einer medikamentösen Behandlung und/oder psychisch instabilen Verfassung befinden, die in einem veränderten körperlichen und/oder geistigen Zustand zum Ausdruck kommen könnte. Diese könnte den energetisierenden Prozess beeinflussen und fälschlicherweise als Effekt der Behandlung aufgefasst werden. Sie unterziehen sich freiwillig dieser Techniken und tragen die volle Verantwortung für alle Effekte.

Frederike Fernández