



*„Mit Rebalancing kannst du durch bewusste Wahrnehmung deines Körpers eine neue Leichtigkeit und Lebendigkeit in dein Leben bringen - für Körper und Seele.“
Stefanie Janke*

Kurzbeschreibung der strukturierten Rebalancing 10-er Sitzungsreihe durch deinen Körper – Auf dieser Reise kannst du durch Berührung und Bewusstsein eine bessere Aufrichtung deines Körpers und deiner Psyche erreichen, können Spannungen und Verklebungen gelöst werden, kann ganz vieles in Bewegung kommen im Innen wie im Außen, sich mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden einstellen. :

- 1. Geerdet sein – wo stehe ich im Leben? Wie ist mein Stand(punkt)? Was nährt mich, was trägt mich? Was sind meine Wurzeln? Was möchte ich auf den Boden bringen? – Füße, Beine**
- 2. Frei Atmen - Was inspiriert mich, was berührt mein Herz? Was engt mich ein - was lässt mich frei atmen? – Brustbereich, Atemhilfsmuskulatur**
- 3. Geben und Nehmen - Wie steht es mit meinen Grenzen? Kann ich Nein sagen? Was habe ich zu schultern? Wie ist es mit Geben und Nehmen? Wieviel Raum nehme ich mir im Leben? – Schulter, Arme und Hände, Beckengürtel**
- 4. Körpermitte und Stille erleben - Wie bin ich in meinem Zentrum zuhause? Wie ist es mit Kontrolle und Hingabe bei mir? Vertraue ich meinem Bauchgefühl? – Bauch**
- 5. Die Kraft des Rückhalts – Wer oder was stärkt mir den Rücken? Kann ich nach Unterstützung fragen? Bin ich aufrichtig mir selbst gegenüber? – Rücken**
- 6. Wer bin ich wirklich? Zeige ich mein wahres Gesicht? Stehe ich zu meiner wahren Größe? Bin ich authentisch? – Nacken, Hals, Gesicht**
- 7.-10. Offene Sitzungen für Integration und Ganzheit:**
Erkenne dich als Ganzes. Wo bedarf es noch der Integration. Wie sehen deine nächsten Schritte aus?
Wo bedarf es noch der Integration? Es können teils strukturierte Sitzungen wiederholt werden oder du wählst die Integration durch die ganzheitlichen Massagen wie die Aromaölmassage mit langen fließenden und verbindenden Streichungen.