

1. Sitzung

Vorab:

Wie fühlst Du Dich gerade? Wie fühlt sich Dein Körper an? Hast Du Beschwerden? Fühlst Du Dich wohl in Deiner Haut?

Derzeit fühlt sich mein Körper ausgelaugt, vitallos und müde an. Zudem habe ich akute Schmerzen im Bauchraum bzw. unterhalb des linken Rippenbogens (ich leide unter einem Reizdarm). Weitere Probleme habe ich im Lendenwirbelbereich (Hohlkreuz) und einer blockierten Beweglichkeit in der rechten Schulter.

Was beschäftigt Dich gerade? Welche Dinge gehen Dir durch den Kopf? In welcher Lebenssituation befindest Du Dich gerade?

Derzeit bin ich sowohl physisch als auch psychisch sehr gefordert. Was dazu führt, dass ich in einer permanenten Stresssituation bin. Dies ist im privaten und auch im beruflichen Bereich gegeben.

Hast Du Fragen? Was kann ich für Dich tun? Mit welchen Beschwerden/Einschränkungen kommst Du zu mir? Was möchtest Du lösen?

Ich erhoffe mir durch die Behandlung ein besseres körperliches Gleichgewicht und ein verbessertes Gesamtbild der Haltung (Rückbereich / Schultern). Zudem wäre eine Lockerung der muskulären Probleme schön und noch schöner, wenn ich durch die Behandlung für eine sehr lange Zeit oder vll. für immer keine körperlichen Probleme mehr hätte, da ich den Grundstock zum richtigen Gefühl und Umgang mit meinem Körper durch die Behandlung wieder erhalte. Meinen Körper wieder fühlen und wahrnehmen. Was ich ehrlich gesagt, irgendwann verlernt habe. Man betreibt Raubbau an seinem Körper und bemerkt es erst, wenn es fast zu spät ist. Sich selbst wieder spüren und auf die Signale des Körpers achten um wieder gestärkt und gleichzeitig auch gelassener den Wahnsinn Alltag zu meistern.

Während der Sitzung:

Wie fühlt es sich an? Was war besonders intensiv? Hat Dich etwas überrascht? Welche Gedanken hattest Du während der Behandlung?

Zu Beginn der Sitzung war es schwierig, die Gedanken des Alltags auszuschalten. Zudem fragte ich mich, was ich Zutun bzw. was ich während der Behandlung wahrnehmen muss. Ich lernte zuerst, loszulassen um dadurch die Behandlung erst richtig anzunehmen. In unsere ersten Sitzung wurde der Oberkörper behandelt. Ich war überrascht über die intensive, breitgefächerte und aber auch punktuelle Behandlung, die keinerlei Vergleich zu Massagen hat. Man spürt regelrecht die "Knoten" im Körper und die besondere Art der Behandlung, die tief im und unter dem Muskel arbeitet. Lediglich der Bauchraum war zu sensibel um eine Behandlung durchzuführen.

Hast Du Fragen?

Nach der Sitzung, der Tag danach und die Woche danach:

Wie fühlt sich Dein Körper jetzt an? Fühlst Du Unterschiede zu vorher? Was hat sich verändert? Wie gehst Du durch Deine Woche?

Mein Oberkörper fühlt sich sehr angenehm und warm an, als ob ich in einer Wärmekabine gewesen wäre. Ich spüre keinerlei Schmerzen oder Unwohlsein bzw. Schwindel (lediglich der Bauchraum zwickt noch immer). Zwar kann ich direkt nach Behandlungsende keine konkreten Veränderungen an meiner Haltung oder meinem inneren Gleichgewicht erkennen, doch schon die Auszeit und das angenehme Gefühl während und nach der Behandlung war sehr schön und brachte, wenn auch nicht konkret körperlich, eine geistige Zufriedenheit.

In der Woche nach der Behandlung hatte ich keine Schmerzen mehr im Bauchraum und auch sonst kann ich weder über Muskelkater oder ähnliches berichten.

Als Anmerkung möchte ich noch hinzufügen, dass ich regelmäßig Volleyball spiele. Hier habe ich nach langer Zeit wieder Kraft im Oberkörper und gerade in der Schulter bemerkt ohne Schmerzen oder Blockaden. Ich habe mich über diese Veränderung sehr gefreut und führe dies auf die Behandlung zurück!