

Raum-Für... Angebot - Begleitung & Therapie

Was verstehe ich unter Verbunden sein

Seil ist für mich mehr als eine Technik. Es ist ein Medium für Begegnung.

Begegnungen mit Seil können sehr unterschiedlich sein: leicht und spielerisch, sinnlich, beruhigend oder tief bewegend. Sie können Halt geben, Prozesse öffnen oder Räume schaffen, in denen etwas spürbar wird, das im Alltag oft wenig Platz hat.

Mit Seil als Verlängerung meiner Arme begleite ich Menschen dabei, sich selbst zu begegnen – achtsam, präsent und mit viel Herz.

Mich berührt immer wieder, wie vielseitig dieses einfache Werkzeug sein kann. Gemeinsam entstehen Erfahrungen, die nicht geplant werden müssen: Manchmal entsteht Ruhe. Manchmal Lebendigkeit. Manchmal zeigt sich etwas Unerwartetes.

Es geht nicht darum, etwas Bestimmtes zu erreichen. Sondern darum, wahrzunehmen, was in Resonanz kommt und welche Geschichte gerade geschrieben werden möchte.

Worum es gehen kann

Jede Session ist anders. Mögliche Themen sind:

- Gehalten sein und sich anlehnen
- Vertrauen entwickeln und Kontrolle bewusst gestalten
- Hingabe und Loslassen erforschen
- Grenzen spüren und respektieren lernen
- Bedürfnisse klarer wahrnehmen und ausdrücken
- Nähe und Distanz bewusst erleben
- den Körper wieder stärker als Orientierung nutzen
- das Nervensystem beruhigen und Entspannung erleben
- Intensität, Lebendigkeit oder Herausforderung willkommen heißen
- Selbstbestimmung auch dort erfahren, wo zeitweise Verantwortung abgegeben wird

Manche Menschen möchten vorsichtig erforschen, wie es ist, Kontrolle etwas zu lockern. Andere sehnen sich danach, gehalten zu werden oder bewusst geführt zu sein.

Dabei gilt: Ein Nein genügt. Ein Zeichen genügt. Wir bewegen uns nur so weit, wie es sich stimmig anfühlt.

Das Seil dient dabei nicht dem Selbstzweck – sondern dem Prozess.

Für wen ist das geeignet?

Für Menschen, die Lust auf Selbsterfahrung haben.

Für Menschen, die neugierig auf Körperarbeit, Kontakt und innere Forschung sind.

Es braucht kein Vorwissen.

Intensität, Druck, Zug, Dauer und Form der Erfahrung werden individuell angepasst – an das, was du mitbringst und was sich für dich stimmig anfühlt.

Manche kommen mit einem klaren Anliegen.

Andere einfach mit dem Wunsch, einmal diese Erfahrung zu machen – gehalten, verbunden oder im Seil begleitet zu werden.

Wie läuft eine Session ab?

Ankommen • Gespräch • Konsens • Erfahrung • Integration

Eine Session dauert **2 Stunden**.

Wir starten mit einem Vorgespräch:

Anliegen, Wünsche, Grenzen, Konsens und offene Fragen bekommen Raum.

Danach folgt die Erfahrung mit dem Seil. Als Orientierung entstehen oft etwa **60 Minuten Seilzeit** – manchmal etwas mehr, manchmal weniger.

Zum Abschluss nehmen wir uns bewusst Zeit für Integration, Nachspüren und Abschluss.

Alles in deinem Tempo.

Was es nicht ist

- kein Workshop
- keine Performance
- keine sexuelle Dienstleistung

Die Sessions können persönliche oder emotionale Prozesse berühren. Der Fokus liegt dabei auf bewusster Erfahrung, Körperwahrnehmung und Begleitung – nicht auf einem therapeutischen Auftrag.

Einzelsession • 2 Stunden • 300 €

Kleidung: bequem und beweglich. Teilbekleidung kann möglich sein und wird immer vorab besprochen.

Kontakt & Anfrage

Wenn dich dieses Angebot anspricht oder du neugierig geworden bist, melde dich gerne unverbindlich.

Schreib an:

info@liebensfreude.com

(Betreff: **Verbindung**)

Oder ruf mich an. +49 16 224 766 57

In einem ersten kurzen Austausch schauen wir gemeinsam, ob diese Form der Begleitung zu deinem Anliegen passt und wie ein möglicher Rahmen aussehen könnte.