Green Touch Bodywork®

Somatic Experiencing® und Green Touch Bodywork® Supervision

Die stille Zeit



In der Ruhe kommt der Körper nach Hause

Was der Winterwald unserem Nervensystem zeigen kann



Liebe Freunde,

Vor meinem Fenster ist der Wald still geworden. Die Bäume sterben nicht. Sie ruhen und ziehen ihre Kraft hinunter in die Wurzeln.

Auch unser Nervensystem kennt diesen Rhythmus. Nach einem vollen Jahr wünscht sich der Körper Langsamkeit, Wärme und Zeit. Wenn wir hinhören, können wir zu uns selbst nach Hause kommen und uns selbst und anderen mit Liebe und Mitgefühl begegnen.

Ich lade dich ein, dir diese stille Zeit zu schenken.

— Arthur Munyer

Was der Winter dem Nervensystem zeigt

Ruhe ist keine Faulheit
Ein ruhiges Nervensystem ist der Boden, auf dem Klarheit, Wärme und Verbindung wachsen können.

Langsamkeit lässt den Körper nachkommen
Wenn wir langsamer werden, hat der Körper Zeit, Begonnenes abzuschließen und wieder zur Ruhe zu kommen.

Wärme lädt Sicherheit ein
Ein warmer Raum, eine freundliche Stimme, eine Hand, die einfach ruht. Der Körper nimmt all das wahr.

Wurzeln wachsen im Dunkeln
Wie beim Wald im Winter geschieht viel von unserer tiefsten Veränderung leise, unter der Oberfläche.

EINE KLEINE ÜBUNG

Drei Minuten für einen dunklen Abend

1. Setz oder leg dich an einen warmen Ort.
2. Leg eine Hand sanft auf deinen Nabel, die andere auf deine Brust.
3. Lass den Atem unter deinen Händen fließen. Du musst nichts verändern.
4. Spüre eine Sache, die sich gerade gut anfühlt, und bleib dabei.

WINTER IM HAUS LÖWEN

Dein Zuhause auf Zeit

Der Winter ist die stille Zeit in Hundsbach: Raureif auf der Wiese, die Pferde grasen in der tiefen Sonne, Zeit, aus dem Alltag auszusteigen.

Komm für eine Einzelsitzung oder bleib 3 Tage, eine Woche oder einen Monat in deinem eigenen Zimmer mit Küche.

Melde dich gern für freie Termine.

Arthur Munyer

Somatic Experiencing® und Green Touch Bodywork® Supervision

Haus Löwen · Hundseckstraße 10 · 76596 Forbach-Hundsbach · Schwarzwald

TERMIN ANFRAGEN

+49 176 64 32 71 56 · arthurmunyer.de