

Traum Präsent

Dein Aufbruch in innere Weite: Entdecke die verborgene Verbindung zwischen Traum und Kloss im Hals

1:1-Begleitung über 4 Wochen
ab Januar 2025, 3 Plätze verfügbar, online



So sind wir gemeinsam unterwegs in Traum Präsent

Deine Träume und/oder Körperwahrnehmungen sind Trumpf. Sie sind der Schlüssel zu individuell passenden Übungen und Alltagsgewohnheiten, mit denen du einen neuen Umgang mit dem Kloss im Hals findest (oder ihn vielleicht komplett loswirst).

Dein Meilenstein aus Traum Präsent

Jeder und jede von uns ist in der eigenen Wahrnehmung einzigartig. In 3 Etappen erarbeitest du dir deinen Weg, wie du den Hals befreist und/oder mit Kloss im Hals umgehst. So erkennst du, was wirklich wichtig ist an deinem Störgefühl im Hals (oder einem anderen Körpersymptom).

Mein Ziel für dich in Traum Präsent:

Ab jetzt ist deine Wahrnehmung für dich eine Toolbox, mit der du innere Freiheit über das Störgefühl im Hals gewinnst. Der Mensch träumt nicht nur nachts. Auch tagsüber erleben wir immer wieder Wahrnehmungen, die traumähnlich sind. Das sind wichtige Botschaften aus deinem Innern, die du entschlüsseln lernst.

Um das zu erreichen, werden wir **die 3 häufigsten Probleme** angehen, die einen Kloss im Hals verursachen oder den Umgang mit dem Störgefühl im Hals verschlimmern.

- Das Fremdgefühl im Hals **stört dich ständig**, es gibt wenig Raum für andere Wahrnehmungen.
- Gewisse deiner **Gewohnheiten und Alltagsbelastungen** begünstigen das Globusgefühl.
- **Individuelle und innere Faktoren** tragen unbewusst zum Kloss im Hals bei.

Etappe 1:

Zuerst gehen wir deine Selbstwahrnehmung an

Immer, wenn der Kloss im Hals stört, hat nichts anders Platz. Das Unbekannte liegt ganz nah – in dir. Hinterfrage deine Wahrnehmung, damit sie vielfältiger wird:

- Du lernst Übungen kennen und anwenden, mit denen du dir das bewusste, unvoreingenommene Wahrnehmen aneignest. Deine Neugier und Entdeckerfreude sind Superpower dafür.
- Ich zeige dir 2 Möglichkeiten, wie du mit störenden Körperwahrnehmungen umgehst, damit sie dir nicht länger das Leben schwer machen. Mutig und offen stürzt du dich in dieses Abenteuer.
- Zudem zeige ich dir 2 Tricks, wie du deiner Wahrnehmung ein Schnippchen schlägst, indem du dich mit deinem Nervensystem verbündest.

Das packst du dir nach Etappe 1 in deinen Lebensrucksack: Du hast Pionierarbeit mit deiner Selbstwahrnehmung geleistet und kennst nun deine besten, einfach anwendbaren Werkzeuge, mit denen du auf lästigem Störgefühl im Hals reagierst.

Etappe 2:

Wir kümmern uns um Alltagsgewohnheiten, die den Kloss im Hals begünstigen

In diesem 2. Schritt helfe ich dir, die Gewohnheiten in deinem Alltag an den Tag zu bringen, die deine Beschwerden begünstigen, indem wir gemeinsam:

- aufspüren, wann, wo und in welchen wiederkehrenden Situationen sich dein Kloss im Hals meldet bzw. welche Körperhaltungen ihn begünstigen. Nimm die Selbstwahrnehmung von Etappe 1 aus dem Rucksack und mach dich auf die Suche!
- aus einer Reihe von möglichen Gewohnheiten die entscheidenden herausfiltern, damit du genau weißt, wo du im Alltag ansetzen kannst, um deinen Hals zu befreien.
- welche weiteren Faktoren hast du im Leben, die das Störgefühl im Hals immer wieder neu hervorbringen? Es gibt einige häufige Ursachen, die du auf jeden Fall gegenchecken kannst.

In Etappe 2 findest du die wichtigsten Stellschrauben heraus, die du im Alltag drehen kannst, damit das Störgefühl im Hals sich bei dir bald nicht mehr wohlfühlt. Dein Hals gehört dir und du sollst dich lebendig und zuhause fühlen bei dir!

Etappe 3:

Ganz individuell erforschen wir: Was will dein Kloss im Hals dir sagen?

Nun brechen wir auf in deine Innenwelt und kämpfen uns durch zum Frosch, der bei dir im Hals wohnt, um die verborgene Verbindung zwischen Traum und Störgefühl herauszuknobeln.

- Was würde dein Kloss im Hals dir sagen, wenn er reden könnte? Wir laden ihn zu einer Gesprächsrunde ein und schauen, welche Themen/Gefühle aufkommen.
- Hast du einen Traum oder ein traumartiges Erlebnis, das dir in diesem Zusammenhang einfällt? Dann widmen wir uns dem.
- Was für Wesenszüge stecken in deinem Kloss im Hals? Wir entwickeln die Qualitäten, die bisher nur als Störgefühl zu dir gesprochen haben und schauen, wie du sie kraftvoll verbunden in deinen Alltag mitnehmen kannst.

Das nimmst du von deiner Reise nach innen mit:

Du als ganzer Mensch kommst mit deinem Kloss im Hals auf eine neue Art und Weise in Kontakt und weißt besser damit umzugehen: Du hast Übungen für den Alltag, um das Störgefühl zu lindern oder deinen Umgang damit zu erleichtern. Du weißt mehr über allfällige Ursachen für dein Globusgefühl und übst Gewohnheiten, die es nicht länger begünstigen. Zu guter Letzt hast du deinen ganz individuellen Zugang zu deinem Körpersymptom hergestellt und kannst daraus dein Leben anders gestalten.

So läuft unsere Zusammenarbeit ab

1. Du schickst mir eine Email an susanne@atemsinn.ch (klicke auf den Link und dein Email-Programm öffnet eine Nachricht)
2. Die Kosten für Traum👁️Präsent betragen CHF 500 (exkl. Mehrwertsteuer. Spezialpreis in der Testphase: CHF 300, siehe P.S.). Du bekommst eine Buchungsbestätigung und Rechnung von mir.
3. Sobald die Rechnung beglichen ist, melde ich mich bei dir mit Terminvorschlägen bzw. sende dir einen Link zum Online-Buchungstool.
4. Vor dem gemeinsamen Start:
Ich schicke dir ein paar Fragen zu, mit denen du im Alltag bereits losforschen kannst. Damit brichst du auf in deinen inneren Prozess.
Zudem lasse ich dir einige Fragen zu deinem Beschwerdebild zukommen, die mir meine Vorbereitung erleichtern.
5. Wir treffen uns zur 1. Session und legen los mit der 1. Etappe. Vorher bekommst du die nötigen Informationen oder stellst mir deine offenen Fragen vor dem Start.

Dauer und Frequenz der Sessions

Wir treffen uns 3-mal innerhalb von 30 Tagen, ca. im Wochenabstand. Nach einer Session bekommst du von mir die Anleitungen und Anregungen zum direkten Umsetzen schriftlich bzw. per Audio/Video. Ich bin für all deine Fragen da und wir bewegen uns Schritt für Schritt über die 3 Etappen hin zu deinem Ziel, den Kloss im Hals loszuwerden.

Während unserer Zusammenarbeit bekommst du

- nach jeder Session ein **Workbook** (pdf) mit den Wochenaufgaben für deinen Alltag und einer Anleitung für eine auf deine Bedürfnisse zugeschnittene Atem- oder Körperübung.
- die direkte Möglichkeit, deine **Wahrnehmungs- bzw. Traumnotizen** mit mir zu teilen oder **Fragen** zu stellen. *Dafür nutzen wir Threema. (Ein Ende-zu-Ende verschlüsselter Schweizer Messengerdienst, der auf Sicherheit, Datenschutz und*

Datenvermeidung ausgelegt ist. Funktioniert ohne Angabe einer Telefonnummer oder sonstiger personenbezogener Angaben. Solltest du noch keinen Threema-Account haben, sende ich dir einen **Geschenkgutschein im Wert von CHF 5** an deine Email-Adresse.)

- einen Link für die **Online-Sessions**, auf den du zur gegebenen Zeit klickst und mich online triffst
Dafür nutzen wir Calenso Meet, ein sicheres Videokonferenz-Tool mit Serverstandorten in der Schweiz.

Je mehr und schneller du in deinem Alltag umsetzt, umso bessere Ergebnisse wirst du sehen. Wichtig ist mir, dass du **täglich** ein paar kurze Einheiten reservierst für unsere Arbeit: z.B. Träume notieren, Wahrnehmungen oder Erlebnisse dokumentieren, Gewohnheiten beobachten und Gefühle/Stimmungen dazu. Dazu kommen unsere drei Sessions inkl. deiner Vor- und Nachbereitung. **Deshalb bitte ich dich, 2-4 Stunden pro Woche für unsere Zusammenarbeit und deine Umsetzung zu reservieren.**

Herzlich
Susanne

Deine Komplementärtherapeutin fürs Dasein im Fluss

PS: Traum👁️Präsent ist brandneu und terra incognita. Ich freue mich auf dich als neugierige und abenteuerlustige Testkundin! **Du profitierst von einem Spezialpreis und gehörst zu den allerersten Menschen, denen ich Traum👁️Präsent anbiete.**



Willst du die Facetten all deiner Sinne entdecken und innere Abenteuer erleben? Dein Atem ist der Schlüssel, dich lebendig in deiner ureigenen Wesenskraft zu erfahren auf deiner Lebensreise. **Geh auch du träumend auf Schatzsuche in deinem Körper und hinterfrage auf unkonventionelle Art und Weise deine Körpersymptome.** Ich bin gerne deine Weggefährtin und begleite dich mit Neugier, Fantasie und Tiefgang.

- ✓ Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom
- ✓ Atemtherapeutin und -pädagogin nach Middendorf
- ✓ Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

[Änderungen vorbehalten, 19.10.2024]



aFS
Atemfachverband Schweiz



EMR
ZERTIFIZIERT

asca

Schweizerische
Stiftung für
Komplementärmedizin



Offline findest du mich in meiner Praxis in CH-8155 Niederhasli. Möchtest du vor Ort mit mir arbeiten? Kläre mit der Zusatzversicherung deiner Krankenkasse die Bedingungen für eine Rückerstattung.

© Susanne Wagner Atemsinn

atemsinn.ch

susanne@atemsinn.ch