

Cranio-Sacrale Entspannung

Die Cranio-Sacrale Körperarbeit ist eine sehr feine und tiefgehende Behandlungstechnik. Sie eignet sich alleine oder unterstützend bei den unterschiedlichsten Beschwerden, wie zum Beispiel bei:

- **Konzentrationschwäche**
- **Lernschwierigkeiten**
- **Schlafstörungen**
- **Hyperaktivität**
- **Nervosität**
- **Migräne**
- **Streß**



- **Kopfschmerzen**
- **Ischiasproblemen**
- **Rückenproblemen**
- **Gelenkbeschwerden**
- **Nackenverspannungen**
- **Symptomen nach Operationen**
- **Seh- u. Kiefergelenksbeschwerden**

Die Auswirkungen . . .

von Cranio-Sacraler Körperarbeit sind äußerst vielschichtig, so wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Jeder, der bereit ist, sein Leben neu auszurichten, wird mit Erstaunen feststellen, wie er sich langsam aber sicher aus dem Teufelskreis festgefahrener negativer Verhaltensmuster befreien kann. Er findet seine Mitte (wieder), aus der heraus er seine Probleme besser und gelassener lösen kann. Deshalb kann Cranio-Sacrale Körperarbeit auch besonders hilfreich sein bei:

- **Emotionalen Verletzungen**
- **Beziehungsproblemen**
- **Existenzängsten**
- **Liebeskummer**
- **Midlife Crisis**
- **Eifersucht**
- **u.v.m.**

Was ist Cranio-Sacrale Körperarbeit?

Die Bezeichnung "Cranio-Sacral" bezieht sich auf die funktionelle Einheit zwischen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein), innerhalb des Kopfes und der Wirbelsäule. Die Hirn- und Rückenmarkshäute werden ständig bewegt: sie dehnen sich aus und ziehen sich wieder zusammen. Diese Bewegung macht den "Cranio-Sacralen Rhythmus" aus.

Wie funktioniert Cranio?

Über den Kreislauf der Rückenmarksflüssigkeit werden wichtige Informationen vom Gehirn an das Körpersystem weitergeleitet, damit es einwandfrei funktionieren kann. Ist der "Cranio-Sacrale Rhythmus" gestört, werden die lebenserhaltenden Impulse nicht mehr richtig weitergeleitet.



Hier reaktiviert CSK-Arbeit mit sanften Berührungen und Haltegriffen die Beweglichkeit der Faszien (Bindegewebe), der Wirbelsäule und der Schädelknochen, wodurch von innen heraus alte Muster und Blockaden aufgelöst werden können. Cranio-Sacrale Körperarbeit ist geeignet für Menschen jeden Alters und auch besonders gesundheitsfördernd für Schwangere und Neugeborene. Erfahrungen mit der Cranio-Sacral-Therapie finden Sie unter "Erfahrungsberichte" auf der Website www.seminar-oase.de

Was erwartet Sie . . .

bei einer Cranio-Sacralen Behandlung? Sie liegen entspannt auf einer Liege, in bequemer Kleidung und werden, wenn Sie das möchten, in eine warme Decke gehüllt. Schöne, entspannende Meditationsmusik hilft Ihnen dabei, in das Land der Träume hinüberzugleiten oder sich einfach nur besser zu entspannen, was durch die Unterstützung der Cranio-Sacralen Bewegung an den Füßen durch Ihren Behandler besonders leicht gelingt. Sind Sie sehr gestresst, lässt die Entspannung vielleicht etwas auf sich warten, aber früher oder später wird sie Sie erreichen!

Wie wird gearbeitet ?

Am Anfang einer jeden Cranio-Sacralen Behandlung spürt der Behandler mit seinen Händen am Kopf oder an den Füßen des Patienten/Klienten die Qualität des Cranio-Sacralen Rhythmus durch Auswertung der Gleichmäßigkeit, Stärke und Häufigkeit der Bewegung. Durch die Einleitung von Ruhepausen (Stillpoints), in denen die Cranio-Sacrale Bewegung aussetzt, sowie durch sanften Druck oder Zug an Knochen, Membranen und Bindegewebe wird der Körper eingeladen, loszulassen.

Die positive Wirkung . . .

beruht hierbei auf der sich selbst regulierenden Arbeitsweise des Cranio-Sacralen Systems. Ein respektvoller Ansatz, ein "Nicht Manipulierendes Handeln", ist dabei genauso wichtig wie die Technik und der sanfte Druck von 5 bis 15 Gramm. Die Cranio-Sacralen Techniken beschränken sich dabei nicht nur auf Kopf und Füße, sondern beziehen den gesamten Körper mit ein.

Negative Gedanken und Gefühle, die nicht verarbeitet werden konnten, werden meist als traumatische Energie im Körpergewebe "eingelagert". Cranio-Sacrale Körperarbeit kann helfen, diese Energien aufzulösen. Durch das Geschehenlassen von feinen Spontanbewegungen wird geholfen, "Körper-Erinnerungen" aus dem Gewebe zu entlassen. Dadurch wird Raum für **Selbstheilung** geschaffen!

Möchten Sie diese Entspannungsmethode einmal ausprobieren, dann wenden Sie sich bitte zwecks Terminvereinbarung an:

Doris Burghardt

Tel. 06151 - 497611

Physiotherapiepraxis Sprößler

Roquetteweg 19

64285 Darmstadt

www.seminar-oase.de

C r a n i o - Sacrale Körperarbeit

Entspannung für Körper, Geist und Seele



**Für mehr Leichtigkeit
und Lebensfreude!**