

Craniosacrale Selbstbehandlung

Entspannung und Selbstwahrnehmung durch sanfte Berührung *Refresher-Tag*



Der craniosacrale Rhythmus ist eine langsame und wellenförmige Bewegung des Öffnens und Schließens. Craniosacrale Selbstbehandlung fördert und verfeinert die eigene Körperwahrnehmung durch achtsame Berührung mit den Händen. Durch sanfte Impulse wird der Organismus eingeladen, sich von innen heraus zu korrigieren und zu entspannen. Anatomische Kenntnisse ermöglichen einen präzisen und klaren Kontakt.

Durch verschiedene Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen werden wir mit den Händen Kontakt zu diesem sehr feinen Rhythmus aufnehmen.

Schwerpunkte sind

- Entspannen des Beckens, des Kreuzbeins und der Iliosacralgelenke
- Spüren des craniosacralen Rhythmus an verschiedenen Körperstellen
- Selbstbehandlung und Entspannung der Kiefergelenke
- Wahrnehmung und Behandlung unserer Sinnesorgane

Moderation:

Ursula Sgoff, Heilpraktikerin

Wann:

Termin auf Anfrage

Ort:

Gutzkowstraße 35 in Frankfurt Sachsenhausen



Kostenbeitrag: 35 Euro

Anmeldung:

Bitte per E-Mail unter info@sgoffnaturheilpraxis.de
oder telefonisch 069 96374768 an.