craniosacral verband deutschland

Cranio4mich® im Alltag

Die Übungen sind leicht erlernbar und können als kleine Ruheinseln in den Alltag integriert werden. In einer angenehmen und wertschätzenden Atmosphäre lernen Sie, die achtsamen Selbstberührungen selbstständig anzuwenden.
Die begrenzte Gruppengröße ermöglicht eine persönliche Begleitung und lässt zugleich Raum für gemeinsames Lernen und Erleben.

Kursinformationen
finden Sie auf meiner Website:
www.ankezillessen.de
und direkt bei mir:
kontakt@ankezillessen.de

Ihre Kursleitung
Anke Zillessen
- Cranio-Praktizierende
- Autorisierte Cranio4mich®-Kursleiterin
- Physiotherapeutin
- Praxis: Adelhauserstr. 19 in Freiburg
- Fon: 0179 12 00 581

Herzlich willkommen!

Cranio4mich® Achtsam berühren – entspannen – bei sich ankommen

Präventionskurs
zur Stressbewältigung und Entspannung



Foto Titel: Peerayot, istockphoto.com

craniosacral verband deutschland

Zur Ruhe kommen und sich selbst bewusster wahrnehmen ...

Unser Alltag lässt oft wenig Raum, innezuhalten und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Cranio4mich® lädt dazu ein, über achtsame Selbstberührung wieder bewusster mit dem eigenen Körper in Kontakt zu kommen.

In diesem Kurs lernen Sie einfache und wohltuende Übungen kennen, die Sie selbstständig in Ihren Alltag integrieren können. Die ruhigen Berührungs- und Wahrnehmungsübungen können dabei unterstützen, Anspannung frühzeitig zu bemerken, zur Ruhe zu kommen und einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst zu entwickeln.

Dabei stehen nicht Leistung und »richtiges Üben«, sondern das persönliche Erleben und ein achtsames Spüren im Mittelpunkt.

Was Sie im Kurs erwartet

- leicht erlernbare Übungen zur achtsamen Selbstberührung
- Bewusste Körper- und Atemwahrnehmung
- Möglichkeiten zum Umgang mit Anspannung und Stress
- Impulse für mehr Ruhe und Selbstfürsorge im Alltag
- Lernen und Üben in einer kleinen, geschützten Gruppe

Was ist Cranio4mich®?

Cranio4mich® wurde von Dr. rer. medic. Heidemarie Haller am Universitätsklinikum Essen auf Grundlage der Craniosacralen Therapie entwickelt und wissenschaftlich erforscht.
Die Craniosacrale Therapie ist aus der Osteopathie hervorgegangen. Sie orientiert sich unter anderem an den anatomischen Zusammenhängen von Schädel, Wirbelsäule, Kreuzbein, Faszien und Nervensystem.

Cranio4mich® überträgt ausgewählte Prinzipien in leicht erlernbare Übungen zur Selbstberührung und Körperwahrnehmung. Im Mittelpunkt stehen Entspannung, Selbstfürsorge und ein bewussterer Umgang mit Stress.

Krankenkassenzuschuss

Eine Anerkennung als Präventionskurs im Bereich Stress- und Ressourcenmanagement wird angestrebt. Nach erfolgreicher Zertifizierung kann eine Bezuschussung durch gesetzliche Krankenkassen möglich sein. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Mehr Informationen:
www.cranioverband.org
studien@cranioverband.org