

# Craniosacrale Selbstbehandlung

## Entspannung und Selbstwahrnehmung durch sanfte Berührung

**4. November 2017, 15 – 18 Uhr**



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 & Osteopathin**



### **Wann:**

Samstag, 4. November 2017, 15 – 18 Uhr

### **Ort:**

Gutzkowstraße 35 in Frankfurt Sachsenhausen

**Kostenbeitrag:** 35 Euro

**Anmeldung** bitte bis 28. Oktober:

per E-Mail unter [info@sgoffnaturheilpraxis.de](mailto:info@sgoffnaturheilpraxis.de)

oder telefonisch 069 96374768 an.