

Craniosacrale Selbstbehandlung

**Entspannung und Selbstwahrnehmung durch sanfte
Berührung**

Workshop am 10. März 2019, 15 – 18 Uhr



Craniosacrale Selbstbehandlung fördert und verfeinert die eigene Körperwahrnehmung durch sanfte Übungen und achtsame Berührung mit den Händen. Durch diese Impulse wird der Organismus eingeladen, sich von innen heraus zu korrigieren und zu entspannen.

Durch verschiedene Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen werden wir mit den Händen Kontakt zu einem 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:

Sonntag, 10. März 2019, 15 – 18 Uhr

Ort:

Gutzkowstraße 35 in Frankfurt Sachsenhausen



Kostenbeitrag: 35 Euro

Anmeldung bitte bis 3. März:

per E-Mail unter info@sgoffnaturheilpraxis.de

oder telefonisch 069 96374768 an.