

CRANIO-SELBSTHILFE

Achtsame Wahrnehmung und
Berührung bedeutet Selbstfürsorge

SELBSTREGULATION DURCH BERÜHRUNG

Innehalten – Sich Zeit nehmen
Aufmerksam für das, was jetzt ist
In Kontakt und Berührung mit sich sein

Foto: Werner Krüper, Steinhagen, www.wernerkrueper.de

ANLEITUNG AUS DER CRANIOSACRALEN THERAPIE ZUR SELBSTHILFE BEI BESCHWERDEN UND FÜR MEHR WOHLGEFÜHL

Diese Basisübung **Freundliches Lauschen** ist einfach erlernbar und wohltuend:

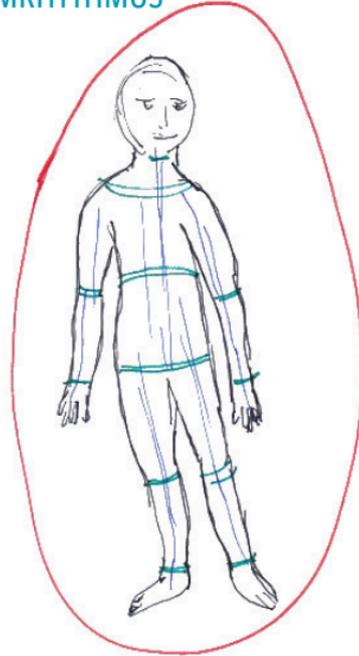
- Suchen Sie sich einen ruhigen und für Sie angenehmen Ort
- Setzen oder legen Sie sich bequem hin, lassen Sie sich etwas Zeit ankommen und atmen Sie leicht und freundlich mit
- Legen Sie Ihre Hände weich und sanft auf die Knie oder auf den Bauch und spüren Sie dem Kontakt zwischen Handflächen und Kleidung und Körper nach
- Spüren Sie dem Atemrhythmus, der Körperwärme und den Empfindungen an der Stelle und weiter im Körper hinein nach. Seien Sie offen und wohlwollend mit sich in Ihrer Wahrnehmung und Bewertung.
Das ist Freundliches Lauschen
- Dieses Nachspüren vermittelt Ruhe durch achtsames Lauschen und Berührung, fördert Selbst-Fürsorge und Selbstwahrnehmung. Das vegetative Nervensystem geht in eine anregende Beruhigung, in eine ruhige Anregung

CRANIOSACRALE THERAPIE

- Achtsam in Kontakt gehen
- in sanfter Berührung verweilen
- in der Selbstregulation begleiten

Craniosacrale Therapie ist eine manuelle, anatomisch fundierte Therapie zur Förderung der Selbstharmonisierung in der Ganzheit des Menschen. Bezugspunkte sind die Knochen des Schädels (Cranium), das Kreuzbein (Sacrum), das Bindegewebe (Faszien) und das Nervensystem. Durch achtsame Berührung geschieht tiefe körperliche und emotionale Entspannung, selbstregulierende Prozesse werden angeregt. Es ist eine Berührung, die den Menschen in seinem innersten Wesen anspricht und inneren Frieden fördert.

ACHTSAME BERÜHRUNG FÖRDERT INNERE SICHERHEIT UND STÄRKT DEN ATEMRHYTHMUS



Gerne unterstütze ich Sie durch Craniosacrale Therapie und durch Cranio-Selbsthilfe-Übungen, Beschwerden zu lindern und mehr Wohlfühl zu erleben.

Interesse an mehr?

MARIE WORTBERG

Diplom Psychologin und
Craniosacral Therapeutin
Bielefeld
www.heilpraxis-wortberg.de

