

# Workshop

## Craniosacrale Selbstbehandlung

11. März 2023



Mit sanften Berührungen zu  
Wohlbefinden und  
Entspannung

Der Weisheit des Körpers lauschen

Um die stets grösser werdenden Anforderungen des Alltags zu meistern, wird es immer wichtiger, einen **bewussten Umgang mit sich selbst** und dem Thema Stress zu entwickeln.

Eine gute Möglichkeit dazu bietet die Craniosacral-Selbstbehandlung. **Diese ganzheitliche Methode zur Selbsthilfe unterstützt das zentrale und vegetative Nervensystem und begünstigt die Selbstregulation.** Durch sanftes Berühren und Erspüren werden Körperbewusstsein und die Wahrnehmungsfähigkeit nach innen gefördert und eine wohltuende und tiefe Entspannung stellt sich ein.

### Hilfreich bei:

- **Beschwerden des Bewegungsapparates**
- **Stressfolgen wie z.B. Schlafschwierigkeiten oder Burnout**
- **Kopfschmerzen**
- **Verdauungsbeschwerden**
- **Kieferprobleme, Zähneknirschen**
- ...

### Kursinhalte

- Kurze Einführung in die Anatomie des Craniosacralen Systems und seine Rhythmen
- Auf was man bei der Selbstbehandlung achten sollte und deren Kontraindikationen
- Selbstbehandlungstechniken fürs Becken, das Illiosakralgelenk (ISG), die Wirbelsäule, den Duralschlauch, die Kaumuskulatur, das quer verlaufende Bindegewebe und zahlreiche Schädelknochen
- Meditationen zur Wahrnehmungsförderung

### Kursleitung

Sandra Filliger  
Eidg. Dipl. Komplementärtherapeutin  
Craniosacraltherapie  
Bellikerstr. 15, 8965 Berikon  
www.cranio-mutschellen.ch  
info@cranio-mutschellen.ch



### Datum/Ort

**Samstag, 11.3.23 von 09.30h – 17.00h**

Raum-und-Yoga, Krummgasse 5, 5623 Boswil

**Kurskosten Fr. 230.--** inkl. umfangreichem Skript und Pausenverpflegung

**Schenken Sie sich diese Auszeit.  
Sie werden sich danach erholt,  
entspannt und gestärkt fühlen!**

**Anmeldung** (die Platzzahl ist beschränkt)

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Senden an:

Cranio + Lerninsel Mutschellen GmbH, Sandra Filliger,  
Bellikerstr. 15, 8965 Berikon, 079 632 54 49,  
info@cranio-mutschellen.ch