

Workshop

Craniosacrale Selbstbehandlung

15. November 2025



Mit sanften Berührungen zu
Wohlbefinden und
Entspannung für Dich und
Deine Familie

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.

Lerne an diesem Tag diese ganzheitliche Methode zur Selbsthilfe für Dich und Deine Familie kennen und unterstütze damit die Selbstregulation des Körpers und Nervensystems.

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 bei sich und anderen 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, 15.11.25 von 09.30h – 17.00h

Kairosyoga, Zugerstr. 1, 5620 Bremgarten

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

Schenke Dir diese Auszeit. Du wirst Dich 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