



Die Craniosacraltherapie – Ein Weg zu inneren Ressourcen

Die Biodynamische Craniosacraltherapie ist eine ressourcenorientierte, ganzheitliche, subtile und stille Körperarbeit, bei der den Klientinnen und Klienten mit grösster Sorgfalt, Achtsamkeit und Wertfreiheit auf dem Hintergrund eines ganzheitlichen Menschenbildes begegnet wird. Sie unterstützt Heilungskräfte und Eigenregulation der Körpersysteme mittels feiner, manueller Berührungen am angekleideten Körper. Craniosacraltherapie kann bei Schmerz, Angst, Bewegungseinschränkung, Schwäche und anderen Symptomen wieder zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden führen.

Ganzheit – Gleichgewicht – Gesundheit

Die Methode wurde anfangs des 20. Jahrhunderts aus der Osteopathie entwickelt und wird bis heute weiter erforscht. Im Zentrum steht dabei jene Kraft, welche alle gezeitenartigen Bewegungen im Körper in Gang setzt: Die Primäre Atmung – die Lebenskraft, die innere Intelligenz und Ressource, welche immer Gleichgewicht, Ganzheit und damit Gesundheit im Körper anstrebt. Die Primäre Atmung ist direkt mit dem Cardiovasculären System, der Lungenatmung und der Gewebeatmung des Zentralen Nervensystems und somit mit allen Körperfunktionen verbunden. Diese innere Ressource wird mittels Behandlungen unterstützt und gestärkt.

Das Angebot

Ich praktiziere und unterrichte die Methode seit bald 30 Jahren. Während meinem 12-jährigen Engagement im Nachkriegs-Bosnien ist mein Vertrauen in die Methode vollends herangereift: Ich durfte dort über 1000mal schwerstes Schicksal in meinen Händen halten und Veränderung zum Guten beobachten. – Ich bin gerne für sie da.

Wann: Nach Vereinbarung (Mittwoch und Donnerstag)
Wo: Praxis Annalis Prendina, Baumgasse 10, 8005 Zürich
Kosten: Fr. 144.-/Sitzung (kann über Zusatzversicherung verrechnet werden)
Termin: Annalis Prendina, 079 404 82 42