

Workshop

„Craniosacrale Körperarbeit für mich“

Stress – Druck – Energielosigkeit – Überlastung – Anspannung , usw.

Diese Anzeichen sind für viele Menschen ein leidiger Begleiter. Man fühlt sich teilweise überfordert, der Alltag gleicht einem Rad von Anforderungen und Aufgaben. Ein bewusstes Wahrnehmen des eigenen Körpers und die eigenen Bedürfnisse wie Erholung oder Regeneration bleiben dann manchmal auf der Strecke.

Das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung ist verloren gegangen.

Wie kann die Craniosacrale Körperarbeit helfen?

Es gibt neben einem gewöhnlichen Termin auf der Liege auch verschiedene Griffe und Selbstbehandlungen, die einfach und zwischendurch angewandt werden können.

Dieser Workshop ist richtig für dich, wenn du **sanfte Selbsthilfetools** aus der Craniosacralen Körperarbeit zur Entspannung erlernen möchtest.



Im Workshop steht das **Fühlen** im Vordergrund. Jeder Mensch hat einen craniosacralen Rhythmus von fließender Gehirn- und Rückenmarkflüssigkeit. Dieser Puls kann durch Anleitung und mit etwas Übung ganz leicht selbst gespürt werden. Durch das **Lauschen** des Pulses oder anderen sanften **Berührungen** wird umfassende Entspannung bewirkt.

Wir tauchen gemeinsam in die Grundlagen der craniosacralen Körperarbeit ein, jede:r wendet sich dem eigenen Körper zu. Wir erlernen verschiedene Übungen, die jede:r für sich selbst in seinem eigenen Tempo durchführt. Dadurch

- ♥ wir werden langsamer
- ♥ kommen wir mehr in unsere eigene Mitte
- ♥ entspannen den Körper
- ♥ fördern Tiefenentspannung
- ♥ entspannen unser Craniosacrales System.

WANN: Fr, 29.11.2024, 15.30 – 18.30 Uhr

WO: Praxis Urich Coaching, Wartenburger Str. 1C, 4840 Vöcklabruck

Kosten: 110€ (bitte eigene Decke und evtl. Sitzkissen oder Matte mitbringen, lockere bzw. nicht einengende Kleidung von Vorteil; max. Teilnehmer:innenanzahl: 8 Personen)

Anmeldung: Anruf oder SMS: 0699/10400403 oder Mail: daniela@balanciertleben.at / office@urich-coaching.com

Ich freue mich auf dich!

Daniela



Mag. Daniela Urich-Jungwirth, MA

Psychosoziale Beraterin & Systemischer Coach, Aufstellungsleiterin,
Praktizierende Craniosacrale Körperarbeit, Pädagogin - www.balanciertleben.at /
www.urich-coaching.com

