



cranio norman

Praxis für Craniosacral Therapie

Sanfte Körpertherapie für Babys, Kinder und Erwachsene

Die Craniosacral Therapie ist eine sanfte, manuelle Form der Körperarbeit mit einer tiefgreifenden, heilenden Wirkung. Sie kann bei verschiedenen Krankheiten und Beschwerden erfolgreich eingesetzt werden.

Verletzungen, Unfälle und Operationen oder Stress und psychische Belastungen können zu Spannungen und Blockaden im craniosacralen System führen, die Schmerzen, Beschwerden und Unwohlsein hervorrufen.

Mit feinen manuellen Impulsen kann ich mit der Craniosacral Therapie diese Spannungen in Ihrem Körper wahrnehmen und lösen. Ihre Selbstheilungskräfte werden mobilisiert und es wird Raum für spürbare Veränderungen geschaffen. Ihr Wohlbefinden wird erhöht und Ihre Lebenskraft gestärkt.



Craniosacral Therapie

Die Craniosacral Therapie ist eine sanfte, manuelle Form der Körperarbeit mit einer tiefgreifenden, heilenden Wirkung. Sie kann bei verschiedenen Krankheiten und Beschwerden erfolgreich eingesetzt werden.

Das Ziel der Behandlung ist es, mit feinen, achtsamen Berührungen die Gesundheit im Körper zu unterstützen. Die Craniosacral Therapie mobilisiert Ihre Selbstheilungskräfte. Wenn der craniosacrale Rhythmus harmonisiert und gestärkt wird, können sich körperliche und emotionale Beschwerden sanft von innen heraus lösen. Ihr Wohlbefinden wird erhöht und Ihre Lebenskraft gestärkt.

Meine Aufgabe als Therapeutin ist es, auf Ihre individuellen Bedürfnisse zu achten und die Möglichkeiten Ihres Körpers zu hören. Mit feinen und achtsamen Berührungen erfahre ich, wo und wie Ihr Körper Unterstützung benötigt.

Die Craniosacral Therapie ist also keine invasive, sondern im Gegenteil sehr sanfte und ganzheitliche Therapieform. Die Behandlung geschieht im Einklang mit den Möglichkeiten und den zur Verfügung stehenden Ressourcen des Körpers. Es geschieht nichts, was der Körper des Klienten nicht will.

Wirkungsweise der Craniosacral Therapie

Unsere Körper erinnert sich an alles bisher Erlebte. Auch wenn unser Bewusstsein das Erlebte vergessen hat, erinnern sich die Zellen unseres Körpers an körperliche und seelische Verletzungen, Unfälle, operative Eingriffe und emotionale Traumata. Diese verursachen Spannungen und Blockaden im craniosacralen System, die Beschwerden, Schmerzen und Unwohlsein hervorrufen. Die Ursachen für aktuelle Beschwerden liegen also manch-



cranio norman

Praxis für Craniosacral Therapie

mal weit zurück und stammen z.B. von einem Geburtstrauma, einem Unfall oder einem Schicksalsschlag.

Hier setzt die Craniosacral Therapie an - wie ein Katalysator, der die körpereigene Selbstheilungskraft wieder in Schwung bringt. Der Körper erinnert sich an seinen gesunden Zustand, das Gewebe kann sich entspannen, die Tätigkeit der Organe reguliert sich, das Immunsystem und der Stoffwechsel kommen wieder ins Gleichgewicht. Wir fühlen uns wieder "in der Mitte" und gesünder.

Hintergründe

Die craniosacralsche Behandlungsform wurde um 1900 von Dr. William Garner Sutherland auf der Basis der Osteopathie entwickelt. Ab 1970 prägte der amerikanische Forscher und Osteopath Dr. John E. Upledger die Craniosacral Therapie.

Der Name leitet sich von den anatomischen Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) ab. Die beiden Pole Schädel und Kreuzbein bilden mit den Gehirn- und den Rückenmarkshäuten eine anatomische Einheit, in welcher die Gehirnflüssigkeit, der Liquor rhythmisch pulsiert. Dieser Rhythmus überträgt sich auf den gesamten Körper und beeinflusst die Entwicklung und Funktionsfähigkeit des ganzen Menschen.



Veränderungen, wie Spannungen oder Blockaden in diesem System geben wertvolle Hinweise für die therapeutische Arbeit mit den betroffenen anatomischen Strukturen.



cranio norman

Praxis für Craniosacral Therapie

Pränatal- und Geburtstherapie

Ich bewege mich in der Welt, so wie ich geboren wurde.

Alles, was am Anfang geschieht, hat existentielle Qualität. Die pränatale (vorgeburtliche) Arbeit bezieht die Zeitspanne von der Zeugung bis zur Geburt mit ein.

Pränatal- und Geburtstherapie hilft Babys und Familien

Obwohl die Schwangerschaft und die Geburt natürliche Vorgänge sind und in aller Regel problemlos verlaufen, kann es zu belastenden Erfahrungen kommen, die sowohl dem Kind als auch den Eltern den Start erschweren. Zum Beispiel eine schwierige Geburt, Stress, fehlende Möglichkeit der Bindung zwischen Eltern und Kind nach der Geburt, Gefühle von Schuld, Ohnmacht, Angst oder Überforderung. Aber auch schwierige und schmerzhaft Erfahrungen



Ich biete Ihnen im Rahmen der Pränatal- und Geburtstherapie in dieser Situation Unterstützung und Begleitung an. Sie und Ihr Baby sind herzlich willkommen, unter kompetenter und einfühlsamer Begleitung schwierige Umstände anzuschauen und Ängste oder Unsicherheiten loszulassen. Wieder gefundene Ruhe, Gelassenheit und gegenseitiges Verständnis ermöglichen der jungen Familie zu wachsen und sich zu entwickeln.

Persönlichkeitsentwicklung für Erwachsene

Machen Sie auch die Erfahrung, dass sich immer wieder dieselben störenden Lebensmuster in Ihrem Leben, ganz automatisch wiederholen? Pränatal- und Geburtstherapie ist eine Einladung an alle Erwachsenen, die sich im Heute mehr Wahlmöglichkeiten in ihrem Handeln wünschen.

Wenn Sie sich für die spannenden Umstände Ihrer eigenen Geburt, die daraus entstandenen Verhaltens- und Beziehungsmuster und das Auflösen solcher Verhaltensmuster interessieren, kann die Pränatal und Geburtstherapie das Richtige für Sie sein.

Auch hat die Reflektion und positive Integration der persönlichen Geburt Auswirkungen auf das Schwanger sein und das Gebären und zwar für die werdende Mutter und den werdenden Vater.



cranio norman

Praxis für Craniosacral Therapie

Weitere Themen können sein

- Wunschkind
- Zwillingssdynamik
- Eltern, Kind-Beziehungen
- Partnerschaft/Liebe
- Abtreibungsthemen
- Biologischer Vater
- Adoption
- Künstliche Befruchtung
- Fehlgeburten
- Kindstod

Hintergründe

Vor noch nicht allzu langer Zeit hat man geglaubt, das Leben beginne mit der Geburt. Man ging davon aus, dass das Baby im Mutterleib nichts wahrnimmt, nichts empfindet, nichts spürt, weder Schmerz noch Angst noch sonst etwas. Inzwischen hat man diesen Irrtum erkannt und die Wissenschaft und Medizin stellt sich allmählich diesen neuen Erkenntnissen. Die Forschungsergebnisse aus der pränatalen Psychologie, der Neurobiologie und auch aus anderen Fachgebieten zeigen uns heute deutlich, dass der Mensch bereits vom Moment der Zeugung an ein fühlendes Wesen ist.

Während unserer Reise von der Zeugung, über die pränatale Zeit, zur Geburt und bis hin in die ersten zwei Lebensjahre, werden die Erfahrungen vor allem in unserem Körpergedächtnis gespeichert. Dabei nehmen die Körperzellen neben positiven Gefühlen von Geborgenheit, Sicherheit, Vertrauen und Verbundenheit auch Empfindungen von Spannung, Hilflosigkeit und Verzweiflung wahr und speichern sie ab. Störende äussere (z.B. aus dem Umfeld) und innere Einflüsse oder Ereignisse können so manchmal tiefe Spuren hinterlassen.

Diese Erfahrungen haben grossen Einfluss und Konsequenzen auf unsere Lebensmuster, die Art wie wir kommunizieren, in Kontakt treten mit anderen Menschen und unsere Beziehungen bilden.



cranio norman

Praxis für Craniosacral Therapie

Craniosacral Therapie hilft bei:

- akuten und chronischen Nacken-, Schulter-, Rückenschmerzen
- Muskelverspannungen, Gelenkbeschwerden
- Wirbelsäulenerkrankungen
- Schleudertrauma
- Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel
- Kieferproblemen, Zähneknirschen
- Hals-, Nasen-, Ohrenbeschwerden (Tinnitus, Sinusitis)
- Magen-, Darmbeschwerden
- Menstruationsbeschwerden
- chronischen Schmerzzuständen
- Stress, Nervosität, Schlafstörungen
- Burnout-Syndrom, Erschöpfungszuständen
- Rehabilitation nach Unfällen, Krankheiten, Operationen
- Unterstützung in belastenden Lebenssituationen
- Regulation für den Bewegungsapparat, die Organe, das Lymphsystem, das Hormonsystem, das vegetative und zentrale Nervensystem, das Immunsystem
- als begleitende Körperarbeit bei Psychotherapie
- Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung
- Geburtstrauma, Schreibabys, Saugprobleme
- Hyperaktivität von Kindern, Konzentrationsstörungen und Lernschwierigkeiten
- Entwicklungsverzögerungen bei Kindern





cranio norman

Praxis für Craniosacral Therapie

Craniosacral Therapie: die sanfte Körpertherapie für Babys und Eltern

Die Craniosacral Therapie und die Geburts- und Pränataltherapie helfen Babys und Eltern, schwierige Erfahrungen rund um die Geburt auf körperlicher und emotionaler Ebene nachhaltig aufzulösen und damit eine Basis für ein entspanntes Gefühl von Sicherheit, Nähe und Verbundenheit zu schaffen.



Die Craniosacral Therapie arbeitet mit sanften manuellen Impulsen und löst Spannungen im Körper Ihres Kindes auf eine nicht-invasive Art und Weise. Sie arbeitet unter anderem mit dem Nervensystem und den Organen, regt die Selbstheilungskräfte an und hilft Spannungen zu lösen.

Für Babys oder Mütter im Wochenbett biete ich nach Absprache auch Hausbesuche an. Babys und Kinder sind sehr empfänglich für Craniosacral Therapie. Das Craniosacrale System von Kindern ist noch sehr sensibel und offen auf Impulse, daher bewirken schon einige wenige Behandlungen sehr viel.

Unterstützt Ihr Baby und Kleinkind bei:

- Verdauungsproblemen (Bauchkrämpfe, Aufstossen, Koliken, Dreimonatskrämpfe)
- Stillschwierigkeiten
- nach schwierigen Geburten wie z.B. Kaiserschnitt, Glocke, Zange, Frühgeburt, usw.
- übermässigem Schreien, Überstreckung
- Schlafstörungen
- mangelnder Bindung zwischen Eltern und Kind
- Ängste, Unruhe, Panik
- Schädelasymmetrien und Schiefhals
- schlaffer oder übermässiger Körpertonus
- häufigen Ohrenentzündungen
- Schielen
- Nachbehandlung nach Unfällen oder schweren Krankheiten

Bei diesen Beschwerden sollte immer zuerst der Kinderarzt konsultiert werden, damit eine organische Störung, die einer medizinischen Behandlung bedarf, ausgeschlossen werden kann.

Babys verarbeiten im ersten Lebensjahr ihre Geburt. Ich kann Sie und Ihr Kind dabei begleiten und unterstützen. In Kombination mit den Erkenntnissen aus der Pränatal- und Geburtstherapie hilft die Craniosacral Therapie bei der Integration von schweren Geburten, oder Geburten mit Interventionen mit Kaiserschnitt, Saugglocke oder Zange.



cranio norman

Praxis für Craniosacral Therapie

Behandlung von Babys

Die Craniosacral Behandlungen sind sehr sanft, nebenwirkungsfrei und schmerzlos und daher sehr geeignet für werdende Mütter und Babys.

Weil Babys sich noch nicht mit Worten ausdrücken können, zeigen sie mir durch Mimik, Laute und Bewegungen, welche Berührungen sie unterstützen und welche sie nicht mögen. Ich achte und respektiere alle diese feinen Signale. Nicht jede Behandlung verläuft still. Ganz gleich in welchem Alter können sich Emotionen zeigen. Egal ob Wut, Trauer, Angst oder natürlich auch Freude, sie sind erwünscht, denn sie tragen ganz wesentlich zum Erfolg der Behandlung bei. Natürlich gibt es auch ganz friedliche und stille Behandlungen.

Häufig ist eine Mutter-Kind-Behandlung hilfreich, da die junge Mutter oft noch von der Schwangerschaft und Geburt und durch die ständige Betreuung des Babys gestresst und erschöpft ist. Vor allem wenn das Kind aufgrund seiner eigenen Beschwerden sehr unruhig ist.

Auch nach der Geburt orientiert sich das Kind primär an seinen Eltern. Daher werden die Eltern in die Behandlung des Babys mit einbezogen. Die Behandlung findet in ruhiger Atmosphäre bei ständiger Anwesenheit von mindestens einem Elternteil statt. Je nach Bedürfnis auf einer kuscheligen Matratze, die genügend Platz für das Baby und die Eltern bietet oder in der Spielecke. Eine Therapie ist auch möglich, wenn ein Elternteil das Kind in den Armen hält.

Die Behandlungen von Babys und Kleinkinder dauern in der Regel eine halbe Stunde. Ich nehme mir dabei bewusst genügend Zeit und Raum, um auf die besonderen Bedürfnisse des Babys einzugehen. Es ist mir sehr wichtig, dass sich das Kind wohl und sicher fühlt und genug Zeit hat, Vertrauen zu gewinnen.



cranio norman

Praxis für Craniosacral Therapie

Craniosacral Therapie für Schwangere

Die Craniosacral Therapie unterstützt die werdende Mutter, um mit den zahlreichen körperlichen und emotionalen Veränderungen während der Schwangerschaft besser zu Recht zu kommen. Die Bindung zum Kind wird gefördert und das Kind wird in seiner Entwicklung unterstützt.



Unterstützung während und nach der Schwangerschaft

- Belastungen, Verspannungen im Becken (knöchernen Strukturen, Bänder, Muskeln, Bindegewebe)
- Verspannungen und Ziehen im Schulter- und im Nackenbereich (Spannungskopfschmerzen)
- Verspannung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule, v.a. Lendenwirbelsäule, Kreuz
- Belastung der inneren Organe und des Zwerchfells durch das Wachstum des Kindes (Atembeschwerden, Aufstossen, Verdauungsprobleme)
- Schlafstörungen
- Nachbetreuung der Mutter nach Geburt (schwere Geburt, Problemgeburt, Kaiserschnitt, Glocke, Frühgeburt, usw.)
- Optimierung der Beweglichkeit im Becken (zur Vorbereitung der Geburt)
- emotionale Unterstützung in der Schwangerschaft und zur Vorbereitung auf die Geburt

Behandlung während der Schwangerschaft

Die Craniosacral Behandlungen sind sehr sanft, nebenwirkungsfrei und schmerzlos und daher sehr geeignet für werdende Mütter und Babys. Die Sitzungen dauern in der Regel eine Stunde. Die Klientin liegt in Alltagskleider auf der Behandlungsliege, je nach Befinden auf der Seite oder auf dem Rücken.

Die Craniosacral Therapie unterstützt Schwangere ganzheitlich ergänzend zu den üblichen Vorsorgeuntersuchungen durch die Gynäkologin oder die Hebamme.



cranio norman

Praxis für Craniosacral Therapie

Craniosacral Therapie hilft Kindern und Jugendlichen bei

- Konzentrationsstörungen und Lernschwierigkeiten
- Schmerzen bei Wachstumsschüben
- häufigen Mittelohrentzündungen
- Zahnstellungs- und kieferorthopädischen Problemen (begleitend zur zahnärztlichen Behandlung)
- Unterstützung bei psychischen, emotionellen und sozialen Problemen
- Unterstützung bei Essproblemen
- Unterstützung bei Themen rund um die Pubertät
- Regulation für den Bewegungsapparat, die Organe, das Lymphsystem, das Hormonsystem, das vegetative und zentrale Nervensystem, das Immunsystem
- als unterstützende Nachbehandlung bei Unfällen und Krankheiten
- Menstruationsbeschwerden
- Verdauungsbeschwerden
- Schlafproblemen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Sinusitis und Tinnitus
- orthopädischen Problemen



Für weitere Informationen besuchen Sie bitte meine Webseite:
www.cranio-norman.ch oder rufen Sie mich an:
+41 (0)79 313 05 09.