



**Stille und Bewegung.
Leben in Balance.**

Craniosacral-Therapie

Craniosacral-Therapie

Die craniosacrale Methode ist Teil der Komplementärtherapie, welche den Menschen mit seinem Körper, seinem Geist und seiner Seele sowie seinem Umfeld in einem ganzheitlichen Zusammenhang sieht. Sie begleitet die Klienten mittels feiner manueller Berührung, welche die Eigenregulierung des Körpers einleitet. Die Absicht der Craniosacral-Therapie ist, das Gesunde im Organismus anzusprechen und zu stärken, damit sich die oft ungeordneten Körper-Seele-Geist Zustände neu orientieren und ordnen können. Ziel ist es, die verschiedenen Körpersysteme auf funktioneller Ebene ins Gleichgewicht zu bringen.

Craniosacral-Therapie ist besonders bewährt bei Schmerzzuständen, für die Nachbehandlung von Schock und Trauma, zur Unterstützung von Genesung und Rehabilitation, Stärkung der Selbstwahrnehmung und Integration von Veränderungsprozessen. Die Methode ist krankenkassenanerkannt (Zusatzversicherungen).

Bewährt sich bei:

- Unterstützung in belastenden Lebenssituationen
- Rehabilitation nach Krankheiten, Unfällen, Operationen
- Schleuder-, Sturz- und Stauchtraumata
- Schlafproblemen, Müdigkeit, Erschöpfungszuständen, Depressionen
- chronischen Schmerzzuständen
- Verdauungsbeschwerden, Reflux, Blasenentzündungen
- Kopfschmerzen, Migräne und Tinnitus
- Wirbelsäulen-, Muskel- und Gelenkserkrankungen
- stressbedingten Beschwerden, Burnout, posttraumatischem Stress
- Störungen des Immunsystems, neurologischen Erkrankungen
- Menstruations- und Wechseljahrbeschwerden
- orthopädischen Problemen
- Asthma, Allergien und Hauterkrankungen
- Nasennebenhöhlenentzündungen, Infektionen
- Regulation für den Bewegungsapparat, die Organe, das Lymphsystem, das Hormonsystem, das vegetative und zentrale Nervensystem
- Zähneknirschen, Zahnregulation und kieferorthopädischen Problemen
- psychosomatischen Beschwerden, Ängsten
- Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung
- der Heilung und Integration von (Geburts-)Traumata
- Hyperaktivität von Kindern, Konzentrationsstörungen und Lernschwierigkeiten, Entwicklungsverzögerungen



**Stille und Bewegung.
Leben in Balance.**

Marina Vallmark | Praxis für Biodynamische Craniosacral-Therapie

Biodynamic Craniosacral Therapist (BCST), Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom
Bahnhofstrasse 43, 3400 Burgdorf
Telefon 076 316 73 00 | stilleundbewegung@hin.ch | www.stilleundbewegung.ch



**Stille und Bewegung.
Leben in Balance.**

**Craniosacral-Therapie
für Mutter und Kind**

Craniosacral-Therapie für Eltern und Babys

Innehalten und zur Ruhe kommen tut nicht nur der schwangeren Frau sondern auch dem Kind gut. Der Kontakt zum Kind kann sich verstärken und das Vertrauen wachsen. Mit der Craniosacral-Therapie erhalten Mutter und Kind Unterstützung, um sich optimal auf die Geburt vorzubereiten und die Zeit danach gestärkt zu erleben. Die Craniosacral-Therapie hat sich allgemein zur Geburtsvorbereitung und -nachbereitung bewährt. Die Geburt ist ein natürlicher Vorgang. Manchmal treten jedoch Bedingungen auf, die sowohl dem Baby als auch den Eltern den Start in den Alltag erschweren. Der achtsame Körperkontakt bei der therapeutischen Begleitung schafft die Basis für ein entspanntes Gefühl der Sicherheit, das Nähe und Vertrauen ermöglicht und Raum bietet für Wachstum und Entwicklung – für das Kind genauso wie für Mutter und Vater.

Craniosacral-Therapie als Methode der KomplementärTherapie ist besonders bewährt bei Schmerzzuständen, für die Nachbehandlung von Schock und Trauma, zur Unterstützung von Genesung und Rehabilitation, Stärkung der Selbstwahrnehmung und Integration von Veränderungsprozessen. Die Methode ist krankenkassenanerkant (Zusatzversicherungen).

Bewährt sich bei der Mutter bei:

- Rückenschmerzen, Ischias
- Optimierung der Beckenfunktion
- Atembeschwerden, Aufstossen
- Unruhe, Schlafstörungen
- nach schwieriger Geburt (Kaiserschnitt, Frühgeburt, etc.)
- Unterstützung der Rückbildung

Bewährt sich beim Baby bei:

- schwierigem Start ins Leben
- untröstlichem Schreien
- Schädelasymmetrien, Schiefhals
- Überstreckung
- Schlafter Körperspannung
- Schlafstörungen, Unruhe
- Bauchkrämpfen, Aufstossen
- häufigen Ohrenentzündungen



Stille und Bewegung.
Leben in Balance.

Marina Vallmark | Praxis für Biodynamische Craniosacral-Therapie

Biodynamic Craniosacral Therapist (BCST), KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom,
Spezialisierung Craniosacral Therapie Baby- und Kinderbehandlung
Bahnhofstrasse 43, 3400 Burgdorf
Telefon 076 316 73 00 | stilleundbewegung@hin.ch | www.stilleundbewegung.ch