

Für ein starkes Immunsystem

Stress erhöht die Infektionsanfälligkeit und schwächt das Immunsystem. Die Craniosacral Therapie bietet einen prozess- und ressourcenorientierten Ansatz.

Gemäss der Weltgesundheitsorganisation WHO ist chronischer Stress aktuell eine der grössten Gesundheitsgefahren. Stress führt zu einer erhöhten Infektionsanfälligkeit und verlangsamt die Wundheilung. Mittlerweile wird erforscht, inwieweit Stress für Krankheiten wie Krebs, Depressionen und Demenz anfällig macht.

Stärkung der Selbstregulation

Klientinnen und Klienten nehmen während einer Craniosacral Therapie Behandlung wahr, wie sich Aktivitäten im Körper verlangsamen, zur Ruhe kommen und gegebenenfalls neu orientieren. In einer Ruhephase verlagert sich die Produktion von Stresshormonen zu sogenannten Wohlfühlhormonen (Dopamin, Oxytocin, Serotonin, Endorphine). In einem entspannten und regulierten System funktioniert auch die Immunabwehr besser.

Während der Klient, die Klientin in bequemer Kleidung auf der Liege liegt, beglei-

tet und unterstützt die oder der Craniosacral Therapeut/in mit sanften Berührungen die Stärkung der Selbstregulation (Selbstheilungskräfte). Mit der Orientierung an der innewohnenden Gesundheit der Klientin oder des Klienten wird die Selbstregulierung angestossen.

Craniosacral Therapie unterstützt:

- nach Unfällen, Operationen und Krankheiten
- bei der Stärkung und Förderung grösserer Beweglichkeit
- bei Schleuder-, Sturz- und Stauchtraumata
- bei Rücken-, Schulter-, Kopf- und Nackenschmerzen
- in belastenden Lebenssituationen
- bei Schwangerschaft und nach der Geburt
- bei Schlafproblemen, Ängsten
- bei der Stärkung des Immunsystems
- bei Erschöpfungszuständen, Depressionen, Burn-out-Syndrom u. v. m.



Die Craniosacral Therapie ist eine eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementärtherapie. Sie ist wohltuend und stärkend für alle – vom Neugeborenen bis hin zum Hochbetagten.

In der Regel erstatten Zusatzversicherungen einen Anteil an den Kosten.

KONTAKT

Cranio Suisse®

Schweizerische Gesellschaft
für Craniosacral Therapie
Hermetschloostrasse 70/4.01 · 8048 Zürich
T: +41 (0)44 500 24 25
E: contact@craniosuisse.ch
www.craniosuisse.ch