



## Was ist Craniosacral-Therapie?



### Das Konzept

Die Cranio-Sacral-Therapie beruht unter anderem auf der Annahme, dass die rhythmischen Pulsationen der Gehirn-Rückenmarksflüssigkeit sich auf die äußeren Gewebe und Knochen übertragen und ertasten lassen. Die Einzelknochen der Schädelkalotte werden als gegeneinander beweglich angesehen. Durch Berührung von Kopf und Rücken will der Therapeut Informationen über mögliche Blockaden dieser Bewegung sammeln und dadurch auf Funktionseinschränkungen an Körper und Schädel einwirken, sowie indirekt auch Membranen innerhalb des Schädels und die harte Hirnhaut beeinflussen. Dieses Vorgehen verbessert den «Energiefluss» und Selbstheilungskräfte werden aktiviert, sowie Funktionseinschränkungen und seelische Traumata werden gelöst. pd

### ■ Biodynamische Craniosacral-Therapie



Elisabeth Ritter  
Eienstrasse 14  
5745 Safenwil  
Telefon 062 723 01 07  
Natel 079 485 66 36



### CRANIOSACRAL BALANCING<sup>®</sup> ESALEN MASSAGE<sup>®</sup>

Gurutama Susanne Lehmann  
Rain 21, 5000 Aarau  
St. Jakobstrasse 57, 8004 ZH  
Tel. 078 708 35 84  
www.lehmann-koerperarbeit.ch

Einer der meistgefragten komplementärtherapeutischen Methoden

## Wenn Stille bewegt...

*Sie hat ihre Wurzeln in der Osteopathie und wurde anfangs des 20. Jahrhunderts vom Arzt Dr. W. G. Sutherland entwickelt. Der Name Craniosacral setzt sich aus den zwei Begriffen «Cranium = Schädel» und «Sacrum = Kreuzbein» zusammen.*

Diese beiden Pole bilden mit den Gehirn- und Rückenmarkshäuten ein System, in welchem die Gehirnflüssigkeit rhythmisch pulsiert. Dieser Rhythmus überträgt sich dann auf den gesamten Körper. Veränderungen in diesem Rhythmus geben den Therapeuten die nötigen Hinweise für die Arbeit mit den betroffenen anatomischen, physiologischen und energetischen Strukturen.

### Selbstheilungskräfte aktivieren

Nach der Anamnese arbeitet die Therapeutin mit feinen manuellen Impulsen am ganzen Körper des Klienten. Dabei liegt der Fokus sowohl auf den körperlichen Strukturen wie auch auf dem craniosacralen Rhythmus. Achtsam nimmt sie wahr, was der Körper zeigt. Aus der Stille heraus werden Selbstheilungskräfte aktiviert und der Zugang zu den eigenen Ressourcen geschaffen.

### Einsatzgebiete

Die Craniosacral Therapie hat sich gerade in belastenden Lebenssituationen, bei Erschöpfungszuständen, chronischen Beschwerden, Kopfschmerzen, Schleuder-, Sturz- oder Stauchtrauma, Beschwerden im Nacken-, Schulter und Rückbereich etc. bewährt. Bei Menstruationsbeschwerden, Schwangerschaft / Geburt, sowie zur Stärkung des Immunsystems oder bei Hyperaktivität, Konzentrations-



Bild: Cranio Suisse

Der Zugang zu den eigenen Ressourcen wird wieder geschaffen.

störungen und Lernschwierigkeiten wird die Craniosacral Therapie ebenfalls hilfreich eingesetzt.

### Behandlung

Eine Craniosacral Behandlung kann vom Neugeborenen bis hin zum betagten Menschen angewendet werden. Sie ist eine hilfreiche Ergänzung zur Schulmedizin. In der Schweiz werden die Behandlungskosten von den meisten Krankenkassen übernommen (Zusatzversicherung).

### Tag der Craniosacral Therapie

Lernen Sie die Craniosacral Therapie doch gleich selber kennen: Am 12. November 2011 findet der «1. Nationale Tag der Craniosacral Therapie» statt.

### Berufsverband Cranio Suisse<sup>®</sup>

Cranio Suisse<sup>®</sup> Therapeuten verfügen über eine fundierte Ausbildung und bilden sich regelmässig weiter. Weitere Informationen und die Therapeutenliste finden Sie unter [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch). pd



Bild: Cranio Suisse

Gute Ergänzung zur Schulmedizin.



## PRAXIS ARTHUR ROSCHA

### HERZLICH WILLKOMMEN IN MEINER PRAXIS FÜR CRANIOSACRAL THERAPIE UND DORN-METHODE IN AARAU!

Als Behandler ist es mein Anliegen Ihnen Raum zur Entspannung zu geben und Ihre Selbstheilungskräfte mit feinen Impulsen anzuregen. Sie können in meiner Praxis einfach auftanken und die eigene Mitte stärken als auch spezifische Symptome und Themen angehen. Mich fasziniert die Verbindung von anatomischen Wissen, manuellen Techniken und intuitiver Wahrnehmung. Eine sanfte Berührung in Ruhe und Stille ausgeführt kann oft tiefer, kraftvoller und nachhaltiger wirken als eine mit Druck oder ruckartig ausgeführte anatomische Lösungstechnik.

**DIE CRANIOSACRALE THERAPIE IST EINE EFFEKTIVE BEHANDLUNGSMETHODE DIE DEN KÖRPER SANFT REGULIERT UM SO SCHMERZEN UND BLOCKADEN ZU LÖSEN.**

Behandelt wird meist auf einer Liege. Die Berührungen und Griffe ziehen behutsam und respektvoll den ganzen Körper mit ein. Die Kleidung wird dabei anbehalten, es empfiehlt sich lockere, nicht einengende Kleidung zu tragen. Auch Kinder sind in meiner Praxis willkommen.

### EINIGE INDIKATIONEN FÜR EINE CRANIOSACRALE THERAPIE

Verspannungen an Schulter, Rücken und Becken

Kopfschmerzen, Migräne

Rehabilitation nach Unfällen an Kopf, Wirbelsäule und Becken

Rehabilitation nach Schleudertrauma

Ischiasschmerzen

Spinale Skoliose

Schmerzen im Kiefergelenk

Bruxismus (Zähneknirschen)

Als begleitende Behandlung vor und nach Zahnregulationen

Chronische Sinusitis oder Ohrentzündung

Tinnitus

Zur Unterstützung während und nach der Schwangerschaft

Bei Klein- und Schulkindern mit unklaren Entwicklungsstörungen

Dyslexie / Legasthenie

Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen

Hyperaktivität

Stressbedingte Beschwerden

Angstzustände und psychische Traumata

Depression, Burn - Out Syndrom

Zur Stärkung des Immunsystems und allg. Steigerung des Wohlbefindens

Zur Unterstützung von Gesundheit, Leichtigkeit und Ausgeglichenheit

Zusammen mit der Dorn-Methode lassen sich gezielt auch Rückenschmerzen,

Beckenschiefstand und Beinlängendifferenzen therapieren.

### ADELBÄNDLIPRAXIS

Die Gemeinschaftspraxis befindet sich im Herzen der Altstadt Aarau, zwischen Rathaus und der Ref. Stadtkirche.

### KONTAKT

Arthur Roscha, Dipl.Craniosacral Therapeut Cranio Suisse, Adelsbändlpraxis  
Adelsbändli 8, 5000 Aarau, 076 447 12 40, [arthurroscha@gmail.com](mailto:arthurroscha@gmail.com)  
[www.praxis-arthorroscha.ch](http://www.praxis-arthorroscha.ch)

Die meisten Krankenkassen vergüten die Behandlungen mit der Zusatzversicherung für Alternativ- und Komplementärmedizin. Eine Liste der Kassen und weitere Informationen zur Wirkungsweise, Geschichte und Tarifen finden Sie auf meiner Webseite [www.praxis-arthorroscha.ch](http://www.praxis-arthorroscha.ch).





Eva-Maria Vogel  
Craniosacral-Therapeutin

*Craniosacral  
Therapie*

Bahnhofstrasse 11 • 5000 Aarau  
Tel. 062 878 17 02 • Mobil 076 594 60 58

[evamaria.vogel@bluewin.ch](mailto:evamaria.vogel@bluewin.ch)



**Praxis für Craniosacral-Therapie**

**Krankenkassen anerkannt**

Sandra Krapf  
Dorfstrasse 312  
5054 Kirchleerau

Natel 079 659 04 00  
[info@sandrakrapf.ch](mailto:info@sandrakrapf.ch)  
[www.sandrakrapf.ch](http://www.sandrakrapf.ch)

