



<b>Kursnummer:</b>	832KA15F02
<b>Bildungsbereich:</b>	Gesundheit- Bewegung
<b>Titel:</b>	<b>Cranio Sacrale Körperarbeit - selbst anwenden</b>
<b>Referentin:</b>	MMag. Patrizia Rusch, Pädagogin
<b>Einheiten:</b>	8 UE
<b>Ort/Datum :</b>	Pfarrzentrum Altach Do, 05.03.2020, 14:00-17:15 Do, 12.03.2020, 14:00-17:15
<b>Zielgruppe:</b>	Kindergartenassistent_inn_en Kindergartenpädagoginnen/-pädagogen
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	TN 7
<b>Inhalte:</b>	<p>Die Cranio Sacrale Körperarbeit zählt seit langem zu den anerkannten alternativen Methoden zur Aktivierung unserer inneren Kräfte. Sie bewirkt durch sanfte Berührung umfassende Entspannung. Besondere Bedeutung kommt dabei dem körpereigenen Cranio Sacral Rhythmus von fließender Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit zu, der mit etwas Übung am ganzen Körper spürbar ist und hilft, Blockaden zu lösen.</p> <p>Im Einführungsseminar lernen wir die Methoden kennen, dabei stehen Spür- und Wahrnehmungsübungen sowie Techniken zur Selbstanwendung im Vordergrund. Die gelernten Griffe lassen sich sehr gut auch zu Hause anwenden.</p>
<b>Besondere Hinweise:</b>	Unterlage (Matte/n), Decke, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen
<b>Ziele:</b>	Förderung und Unterstützung der Selbstregulation, Immunabwehr und die Regeneration unseres Körpers bei Krankheit, Stress und Erschöpfung.
<b>Anmeldung:</b>	Die Anmeldung ist vom 17.01.2020 bis einschließlich 31.01.2020 möglich.

