



<b>Kursnummer:</b>	831KA20010
<b>Bildungsbereich:</b>	Bewegung und Gesundheit
<b>Titel:</b>	<b>Cranio Sacrale Körperarbeit – selbst anwenden</b> Gruppe 2
<b>Referentin:</b>	MMag. Patrizia Rusch Pädagogin, Humanenergetikerin, Coach für Cranio Sacrale Körperarbeit
<b>Einheiten:</b>	8 UE
<b>Ort/Datum:</b>	Pfarrzentrum Tisis, Alte Landstraße 1a, 6800 Feldkirch  Di, 24.11.2020, 14:00 – 17:15 Uhr Do, 10.12.2020, 14:00 – 17:15 Uhr
<b>Zielgruppe:</b>	Kindergartenassistentinnen/–assistenten Kindergartenpädagoginnen/–pädagogen
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	TN 4
<b>Inhalte:</b>	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.

Im Einführungsseminar lernen wir die Methode näher kennen, dabeistehen Spür- und Wahrnehmungsübungen sowie Techniken zur Selbstanwendung im Vordergrund. Die gelernten Griffe lassen sich sehr gut auch zu Hause anwenden.

**Besondere Hinweise:** Matte, bequeme Kleidung, Decke mitbringen

**Ziele:** Mit dieser Methode fördern und unterstützen wir unsere Selbstregulation, Immunabwehr und die Regeneration unseres Körpers bei Krankheit, Stress und Erschöpfung

**Anmeldung:** Die Anmeldung ist vom 01.09.2020 bis einschließlich 19.09.2020 möglich