



Kursnummer:	831KA21014
Bildungsbereich:	Bewegung und Gesundheit
Titel:	Cranio Sacrale Körperarbeit selbst anwenden Einstieg in die Cranio Sacrale Körperarbeit mit praktischen Übungen aus dem Alltag
Referentin:	Patrizia Rusch, MMag.^a Pädagogin und Humanenergetikerin
Einheiten:	8 UE
Ort/Datum:	Pfarrzentrum Tisis, Alte Landstraße 1a, 6800 Feldkirch Sa, 06.11.2021, 09:00 - 16:30 Uhr
Zielgruppe:	Kindergartenassistentinnen/-assistenten Kindergartenpädagoginnen/-pädagogen
Teilnehmer/innenzahl:	TN 5
Inhalte:	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. Dabei stehen 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 23.08.2021 bis einschließlich
19.09.2021 möglich**