

## Visionäre Craniosacrale Arbeit ~ Energiewerk

*„...der gleiche Strom des Lebens der Tag und Nacht durch meinen Körper strömt, fließt durch die Welt und tanzt in rhythmischer Bewegung. Es ist das gleiche Leben, das in der Wiege des Ozeans von Ebbe und Flut geschaukelt wird- tanzend in meinem Sein!“*

Rabindranath Tagore

Unser Leben wird geformt durch rhythmische Bewegungen, Dynamiken und Gezeiten, wie Einatem und Ausatem, Freude und Trauer, Entstehen und Vergehen, Ebbe und Flut - und Stillpunkte dazwischen.

**Visionäre Craniosacrale Arbeit** ist eine sanfte, ganzheitliche Körperarbeit. Sie basiert auf den rhythmischen Bewegungen, die in unserem Körper spürbar sind.

Dabei gehen die Hände durch achtsame Berührung in Dialog mit den verschiedenen Strukturen des Körpers und den cranialen Wellen - dem rhythmischen Puls der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit.

Neben Atem und Herzschlag ist die craniale Welle der dritte Rhythmus in unserem Körper. Er ist feiner und dehnt sich über Schädelknochen, zentrales Nervensystem und Sacrum (Kreuzbein) in den gesamten Körper aus.

Das Visionäre verbindet den sensitiven Gebrauch der Hände mit dem intuitiven Wissen, dem Wahrnehmen mit dem Herzen, dem inneren Auge und dem inneren Ohr.

**Es ist ein tiefes Lauschen** auf die Geschichten und Botschaften der Strukturen und Gewebe des Körpers, auf die verschiedenen Bewegungen der cranialen Welle. Durch bewusste, klare Berührung wird das Pulsieren der cranialen Welle eingeladen, sich frei im ganzen Körper zu bewegen und so die Weisheit, die dem Körper innewohnt über zarte Impulse, anzuregen.

**Cranio unterstützt sowohl** körperliche, als auch emotionale Prozesse.

Wenn Ereignisse, Stürme, die in unser Leben treten Irritationen in uns auslösen, bietet sie einen Stillpunkt. Sie schenkt tiefe, regenerative Entspannung, damit Du ganz in Deinen inneren Raum eintauchen kannst. Sie kann Lebensbegleitung sein.

Auf körperlicher Ebene meint das aus der Vielfalt der Anwendungsbereiche z.B. muskuläre Spannungsfelder, wie Kopf- und Rückenschmerzen oder Kiefergelenksbeschwerden, bezieht aber auch den gesamten Körper mit ein. Hilfreich ist Cranio auch nach Trauma, Schock, Unfällen und Operationen aber auch bei Erschöpfungs- und Stresszuständen sowie Schlafproblemen.

**Als Cranio Gebende** bin ich achtsame Begleiterin: Mit meiner Präsenz und im Gespräch unterstütze ich Dein eigenes Erkunden neuer Räume und Grenzbereiche. Wir erforschen zusammen die individuelle Dynamik Deiner Gesamtheit aus Körper, Geist und Seele.

Jeder Knochen, jede Struktur in Deinem Körper hat seine Geschichte, seinen Schatz, seinen Ton & Rhythmus, seinen Tanz.

Wir öffnen den Raum, damit diese kostbare Vielfalt sichtbar, hörbar und erlebbar wird. Damit Deine Lebenskraft und Lebensfreude ihren ureigenen Ausdruck in Dir findet.



**Eine Sitzung** findet in bequemer Kleidung auf einer Liege statt. Sie beinhaltet ein Vor- und Nachgespräch und dauert ca. eineinhalb Stunden.

Kosten: 50€ | Ort: Haus DIVA, Lise-Meitnerstr. 12, Freiburg-Vauban.

Cranio ist eine unterstützende und begleitende Behandlungsform und ersetzt nicht den Besuch bei Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeuten.

### Terminvereinbarung und weitere Informationen

Aniketa Hofmann ~ Visionäre Craniosacrale Arbeit

Telefon 0761 – 48 90 039 oder [aniketa@gmx.de](mailto:aniketa@gmx.de)