

Wie verläuft eine Therapiesitzung?*

- Das Erstgespräch dient zur Aufnahme Ihrer relevanten, medizinischen Fakten (Anamnese), der Klärung Ihrer Vorstellungen und Bedürfnisse sowie des therapeutischen Auftrags und des Vorgehens.
- Eine Behandlung dauert in der Regel 60 bis 90 Minuten. Bei Kindern und älteren Menschen kann sie auch kürzer sein.
- Die Therapie kann verbal begleitet sein oder in Ruhe stattfinden.
- Sie liegen in bequemer Kleidung auf einer Behandlungsliege. Die Behandlung kann aber auch im Sitzen oder bei Kindern in Bewegung erfolgen. Von zentraler Bedeutung ist, dass Sie sich sicher und wohl fühlen.
- Ihr ganzer Körper kann in die Behandlung miteinbezogen werden.
- In der Behandlungssequenz entsteht eine achtsame, wertfreie und respektvolle Kontaktaufnahme über präzise, ruhende Handberührungen. Anatomisches Wissen, differenzierte Wahrnehmung und eine klare Ausrichtung auf das Gesunde öffnen den Raum für Veränderungen auf verschiedenen Ebenen (siehe separaten Text zur biodynamischen Craniosacral Therapie).
- Je nach Sitzungsverlauf kann ein Abschlussgespräch die wahrgenommenen Eindrücke verankern und Möglichkeiten werden miteinander entwickelt, wie gewonnene Erkenntnisse im täglichen Leben umgesetzt werden können.
- Die Anzahl und Häufigkeit der Sitzungen orientieren sich an Ihren Beschwerden und Ihrem therapeutischen Prozess.

Für wen eignet sich die Craniosacral Therapie?*

Für alle Menschen, welche bereit sind, wertfrei und vorbehaltlos auf ihr Leben mit seinen aktuellen Herausforderungen zu schauen. Für alle Menschen, welche bereit sind, sich im Rahmen von Therapiesitzungen ihren eigenen Wahrnehmungen und Eindrücken zu öffnen, sodass Veränderung und damit Kräftigung und Heilung geschehen kann. Wahrnehmung und damit unmittelbare Erfahrung ist wichtiger als Reflektion! In diesem Sinne kennt die Craniosacral Therapie keine Altersgrenzen.

Was kostet eine Craniosacral Therapiesitzung

Eine Craniosacral Therapiesitzung kostet 120.–/h. Die erste Sitzung dauert immer 1,5 h (180.–), die Folgesitzungen dauern je nach Bedarf 1 h oder 1,5 h. Wieviel Therapiesitzungen ungefähr notwendig sein könnten, entscheiden wir gemeinsam im Rahmen der Erstbehandlung.

Bezahlung: Die Bezahlung erfolgt bar am Behandlungstag.

Sie werden im Verlauf eine Abrechnung mit Rückforderungsbeleg für die Krankenkasse erhalten.

Krankenkasse: Bitte fragen Sie bei Ihrer ersten telefonischen Terminvereinbarung immer nach den Kosten, da sich Unterschiede ergeben können, je nach dem, wie Sie versichert sind. Als Klientin / Klient werden Sie ungefähr einen Drittel der Behandlungskosten selber tragen.



Was ist biodynamische Craniosacral Therapie?



craniosacral

Dr. med. Andreas Hanhart

Facharzt für Allgemeine Innere Medizin
Craniosacral Therapeut Cranio Suisse
(ISBC Kiental)

Speerstrasse 5
8610 Uster

Tel. +41 (0)44 930 30 02

www.cranio-zh-oberland.ch

* In Anlehnung an die Beschreibung von Cranio Suisse, Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie, www.craniosuisse.ch

Was ist biodynamische Craniosacral Therapie?



Im folgenden Text möchte ich Ihnen die Therapiemethode der biodynamischen Craniosacral Therapie in eigenen Worten näher bringen:



Energie

Manchmal binden Ereignisse Energien wie einen dichten Strudel an sich, so dass diese gehaltene, gebundene Energie uns nicht mehr zur Verfügung steht. Solche Ereignisse können z.B. Unfälle, Krankheiten, psychische oder seelische Belastungen sein, welche uns bewusst oder unbewusst sind.

Sie als Klientin* gehen zusammen mit mir als Therapeuten auf eine innere Reise, so dass Sie in einem behutsamen Prozess mit einem veränderten Blick auf diese Ereignisse schauen können. Vermittelt wird diese Wahrnehmungsveränderung durch achtsame ruhende Berührungen des Therapeuten und manchmal auch durch begleitende Worte. Dieser Perspektivenwechsel ermöglicht es Ihrem Körper und Ihrem Geist einen neuen Zugang zu diesen Ereignissen zu finden und dadurch die gebundene Energie freizusetzen. In diesem kontinuierlichen Prozess des Suchens werden Sie sich selbst, Ihre Ressourcen und Ihre eigene, tiefe Kraft verstärkt wahrnehmen. Sie lassen sich führen von Ihrer eigenen, inneren Kraft, Ihrer Selbstheilungskraft, so dass diese ihre Wirkung entfalten kann.

*Der Einfachheit halber wird die weibliche Form verwendet.

Wort

Biodynamisch ist ein zusammengesetztes Wort: «Bio» (griechisch Bios: Leben, belebte Welt als Teil des Kosmos: Duden) drückt formal Nähe zum Lebewesen, zum Menschen aus. «Dynamisch sein» heisst in Bewegung, in Veränderung sein, was die Grundlage für einen Heilungsprozesses ist.

Craniosacral ist auch ein zusammengesetztes Wort, welches aus «Cranium» (Schädel: das Gehirn umgebender, schützender Knochenverbund) und «Sacrum» (Kreuzbein: Teil des Beckenrings, Ansatzort des Filum terminale, dem untersten Ende der harten Hirnhaut) besteht.

Körper

Während einer Craniosacral Therapie-sitzung achtet der Therapeut über Berührung mit seinen Händen auf feine Bewegungen und Veränderungen im Körper der Klientin*. Zentrale Bedeutung haben Dynamiken im Bereich des zentralen Nervensystems (Gehirn/Rückenmark) mit seinen umgebenden Strukturen (Liquor, Hirnhäute, Schädelknochen und Wirbelkörper), die alle mit dem gesamten Körper in enger Beziehung stehen. Über Nerven, Muskeln, Faszien – über den gesamten Flüssigkeitskörper (ca. 70% des menschlichen Körpers ist Wasser) findet unentwegt ein komplexer Informationsaustausch auf verschiedensten Ebenen statt. Über diese fortwährenden Fließgleichgewichte innerhalb unseres Körpers lösen und verbinden sich unsere bewussten und unbewussten Wahrnehmungen zu neuen Formen, wie in einem flüssigen Mosaik.



craniosacral