



Craniosacral Therapie
Body-Mind Centering
Katharina Bamberger

Craniosacral Therapie

Als sanfte Heilmethode ist die Craniosacral Therapie vom Baby bis zum betagten Menschen anwendbar. Sie ist von den meisten Zusatzversicherungen anerkannt.

Wirkung

In einer Behandlung achte ich auf ein feines Atmen, das alles in unserem Körper belebt und bewegt. Anders als die Lungenatmung nehmen wir diesen leiseren Atem im Alltag nicht wahr. Erst im stillen Hinhorchen zeigt er sich. In der Craniosacral Therapie nennen wir dieses subtile Schwingen des Körpers den Lebensatem (Breath of Life).

Der Lebensatem entfaltet, formt und ordnet unseren Leib – von den Anfängen im Mutterleib bis zum Lebensende. Er weiss sowohl ums Ganze als auch um die Einzelheiten und sucht in jedem Moment die bestmögliche Ordnung. Durch Unfall, Schock, Krankheit oder andauernde Belastung wird der Lebensatem eingeschränkt. Erfahrungen können zu schnell und zu heftig auf uns treffen. Wenn nicht genügend Zeit, Raum und Unterstützung da ist, bleiben die von aussen einwirkenden Kräfte im Leib gehalten: als verdichtete, verwirbelte, gespannte oder träge Stellen.

Mit meinen Händen spüre ich diese Orte auf und gebe Raum. So können sie sich wieder mit der Kraft des Lebensatems verbinden. Verwirbelungen und Spannungen lösen sich, träge Orte werden belebt.

Die befreiten Energien dienen dazu, das grössere Ganze unseres Leibes neu zu ordnen und in ein neues Gleichgewicht zu bringen.

Katharina Bamberger
Körpertherapeutin und
Bewegungsforscherin

Goldbrunnenstrasse 42
9000 St.Gallen

071 244 50 92
078 891 98 04
info@katharinabamberger.ch

www.katharinabamberger.ch