

20. Oktober 2026

Einführung in die Craniosacral-Selbstbehandlung

Die Craniosacral-Selbstbehandlung wurde in den 1990er-Jahren vom Kursleiter entwickelt. Sie fördert das Körperbewusstsein und die Selbstwirksamkeit der Patientinnen und Patienten. Die Selbsthilfzübungen für TherapeutInnen und PatientInnen sind ideal für den Alltag sowie zwischen und nach der Therapie.



Kursinhalt

Diese Weiterbildung vermittelt einige Wahrnehmungsübungen sowie die sanfte Entspannung des Bewegungsapparates und des Craniosacral-Systems. Einige Übungen unterstützen die Vagusnerv-Balance, den «Entspannungs- und Selbstheilungsnerv». Die Craniosacral-Selbstbehandlungen harmonisieren das autonome und das zentrale Nervensystem. Dies stärkt die Selbstregulation, insbesondere das Immunsystem hebt unser Wohlbefinden und unterstützt die Heilung von innen.

Die Übungen lassen sich individuell zusammengestellt, sitzend oder liegend ausführen und dauern wahlweise etwa 2 bis 20 Minuten.

Kursziel

Die Teilnehmenden

- lernen einfache Wahrnehmungsübungen, um sich zu erden und zu zentrieren
- differenzieren Berührungsqualitäten und stimmen sich auf die halt- und raumgebende Berührung ein
- wenden das sanfte Fasziengleiten zum Entspannen von Bindegewebe an
- erkunden und entspannen den Hals-Nacken-Bereich, den Hirnschädel und das Gesicht
- wenden Selbstbehandlungen für sich an, als aktive Entspannungshilfe und Gesundheitsvorsorge
- wählen für ihre PatientInnen geeignete Wahrnehmungs- und Selbsthilfeübungen aus und vermitteln diese

ONLINE-KURS

Dozent

Daniel Agustoni

Kursinfo

Online-Kurs

3 Kursstunden | max. 50 Teilnehmende

Material: 2 Jonglierbälle oder 2 weiche Tennisbälle und eine Socke

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Dienstag, 20. Oktober 2026

🕒 9.00 – 12.00 Uhr

📍 Wo immer Sie möchten, mit Ihrem Computer oder Laptop

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 90.00

👥 Nichtmitglieder CHF 150.00

Der Online-Kurs wird über das Programm Zoom durchgeführt.

Sie erhalten vor Kursbeginn den Zugangslink per E-Mail zugestellt.