

## **Craniosacrale Körperarbeit & Entspannung**

„Körper – Geist – Seele“

Du möchtest Deine Selbstheilungskräfte aktivieren?

Mit den Methoden der Craniosacrale Körperarbeit & passiven Entspannungstechnik können Deine eigenen Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Das Ziel dieser Methoden ist es mehr Vitalität und Lebensfreude zu erlangen.

Stressabbau – Blockaden lösen – Schmerzlinderung

### **Wie kann ich Dir helfen:**

Ich bin Gudrun Darabos, Craniosacral Praktikerin und Fitness-Trainerin.

Mein Fokus liegt darin Dich dabei zu unterstützen Deine eigene Energie und Kraft zu aktivieren.

Die von mir gewählten Techniken sind vorwiegend die Craniosacrale Körperarbeit (Biodynamik) und die passive Behandlung nach tsar® (The Secret of Active Regeneration)

Bei beiden Techniken steht Achtsamkeit und Spüren im Vordergrund. Die Selbstheilungskräfte Deines Körpers werden aktiviert und Deine volle Lebenskraft kann sich wieder entfalten.

### **Mein Motto für die Aktivierung Deiner Selbstheilungskräfte:**

„Hören mit den Händen und sehen mit dem Herzen“

Mein Ziel ist es „Körper – Geist – Seele“ in Gleichklang zu bringen. Ich lege den Fokus nicht ausschließlich auf das vordergründige Problem sondern nehme Dich, als Mensch, in Deiner Gesamtheit an.

Während der Craniosacralen Körperarbeit können Emotionen und/oder längst vergessene Verletzungen in den Vordergrund rücken. Durch diese Sicht- und Spürbarkeit erfahren sie die nötige Beachtung wodurch energetische Blockaden oder Traumata sich lösen können und eine Genesung einsetzen kann.

Dein Selbstheilungsplan kann seine eigentliche Arbeit wieder aufnehmen. Erlange wieder Deine Freude und Spaß an der Bewegung im Alltag und beim Sport.

Preise:

Craniosacrale Körperarbeit & Entspannung

Ersttermin inkl. ausführlichem Vorgespräch      80 Min.      € 90,-

Folgetermine      60 Min.      € 70,-

Preise inkl. Mwst.

Informationen zur Craniosacralen Körperarbeit und zu meiner Tätigkeit sind auf meiner Webseite [www.fit-im-alltag.at](http://www.fit-im-alltag.at) zu lesen.

Gerne können Termin telefonisch unter +43 660 911 62 50 oder schriftlich an [gudrun@fit-im-alltag.at](mailto:gudrun@fit-im-alltag.at) vereinbart werden.

Ich melde mich rasch bei Dir!