

Die Craniosacral-Therapie

arbeitet mit sanften Berührungen, durch die eine umfassende Entspannung erreicht werden soll. Die Grundlagen und Wirkungsweisen dazu werden ausführlich im Buch „Craniosacral Selbstbehandlung“ erklärt. Spürübungen dienen der verbesserten Körperwahrnehmung. Die Anleitungen zur Selbstbehandlung verschiedener Körperteile wirken entspannend und harmonisierend. Erschienen im Kösel-Verlag für 19,95 €.

