



**...dem Leben Raum bieten, aus sich heraus zu wirken...**

## **Polarity- und Cranio Sacraltherapie**

Sei es zur heilsamen Begleitung von persönlichen Prozessen, zur Prävention und/oder Tiefenentspannung: beide ganzheitlichen Therapieformen eignen sich kombiniert gleichermaßen...

**...um inneren Raum zu gewinnen, sich seiner Vielfalt bewusst zu werden und die heilsam ordnende Kraft auf den Organismus wirken zu lassen, oder...**

### ***hilfreich bei:***

- Verspannungen, Schmerzen
- Erschöpfung, Schlafstörungen
- Stress, emotionale Belastungen
- psychosomatische Beschwerden
- Krankheiten und nach Unfällen
- Krisensituationen
- Traumata

### ***fördernd für:***

- Entdeckung und Entfaltung seiner Potentiale
- inneres Wachstum
- Neuorientierungen
- freierer Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen

Die Behandlungen werden auf einer Massageliege an angekleidetem Körper ausgeführt. Die Bandbreite reicht von sanfter Berührung bis hin zur Lösung von Muskelverspannungen mit tieferem Druck.

Mein Anliegen ist es Sie allumfassend zu begleiten, wo immer Sie gerade unterwegs sind. Dies kann, je nach Bedürfnis, nebst eigentlicher Körper- und Energiearbeit ebenso eine Ernährungsberatung oder eine klärendes Gespräch mit Prozessbearbeitung einschliessen.

---

### **Was ist Polarity:**

Polarity ist eine moderne ganzheitliche Therapiemethode, welche unterschiedliche Heils-Lehren von Ost und West miteinander verbindet. Beispielsweise Ayurveda, die Hermetik, Ansätze der Reflexzonen- und Cranio Sacral Therapie und die Sichtweisen der humanistischen Psychotherapie.

### **Die fünf Säulen der Polarity Therapie:**

Um einen Menschen ganzheitlich wahrnehmen und begleiten zu können, bedarf es des Verständnisses unterschiedlicher Ebenen und deren Ausdrucksweisen:

#### **1. Eigentliche Körper- und Energiearbeit**

**2. Polarity-Yoga:** gezielte Übungen z. Förderung d. Energieflusses

**3. Ernährung:** individuelle Unterstützung für Körper und Seele

**4. Prozessarbeit:** zur Bewusstwerdung und Entfaltung unserer Seele – evtl. therapeutisches Gespräch

**5. Der empathische Weg:** die achtsame Wahrnehmung jedes Menschen in seiner Einzigartigkeit seines Lebensweges

**Ziel** ist es, die in uns allen innewohnenden Heilkräfte anzuregen. Diese vermögen unser Wesen auf natürliche Weise zu ordnen. Mittels achtsamer Berührungen werden allfällige Blockaden aufgespürt, Raum gegeben, so dass sich die Energieströme wieder harmonisieren können. Auf diese Weise wird Körper, Seele und Geist zur Gesundung und Entfaltung angeregt.

### **Was ist Cranio Sacral Therapie:**

Cranio Sacral Therapie ist ein weiterführender Zweig der ursprünglichen Osteopathie, die mit dem System des cranialen Bereichs (Schädelknochen) bis hin zum Sacrum (Kreuzbein) arbeitet – Doch nicht nur unser Rücken und Schädel, sondern jede Zelle unseres gesamten Körpers wird von der rhythmisch pulsierenden cerebrospinalen Flüssigkeit durchflutet. Mittels Hineinhorchen in den Körper und feinen Berührungen wird das freie Fließen dieser Flüssigkeit und die Genesung angeregt.

### **Für wen ist Polarity- und Cranio Sacraltherapie geeignet:**

Die individuelle Anwendung ist für jegliche Altersstufe, speziell auch für Kinder eine Stütze, sei es heilend oder präventiv und zur tiefen Entspannung. – Sie soll jedoch nicht, wo richtig und wichtig, einen Arztbesuch ersetzen. Dies kann im Zweifelsfall gerne besprochen werden

**Kosten: sind von den meisten Krankenkassen mit Komplementärzusatz anerkannt**



### **Wirkstatt des Lebens**

**Katrin Rüedi**

Polarity- / Cranio Sacraltherapie – Kurse - Yoga - Meditation  
Prozessorientierte Begleitung und Psychosoziale Beratung  
Spitalrain 4, 5200 Brugg Tel. 056 245 56 32

**[www.wirkstatt-des-lebens.ch](http://www.wirkstatt-des-lebens.ch)**