

Craniosacral & Atem

Integrative Ausbildung



Alle Infos & Termine

Starte deine Cranio- und Atemreise im November 2026

Modul 1: 06. bis 08. Nov 26

Modul 2: 15. bis 17. Jän 27

Modul 3: 26. bis 28. Feb 27

Modul 4: 02. bis 04. Apr 27

Modul 5: 07. bis 09. Mai 27

Die 5 Module gelten zu 100% dem praktischen Üben.

Alle Theorie-Inhalte als Recording on demand verfügbar.

Kursort: Praxis handverstand | 1220 Wien

Preis: 3.500,00 (inkl. etwaiger Ust)

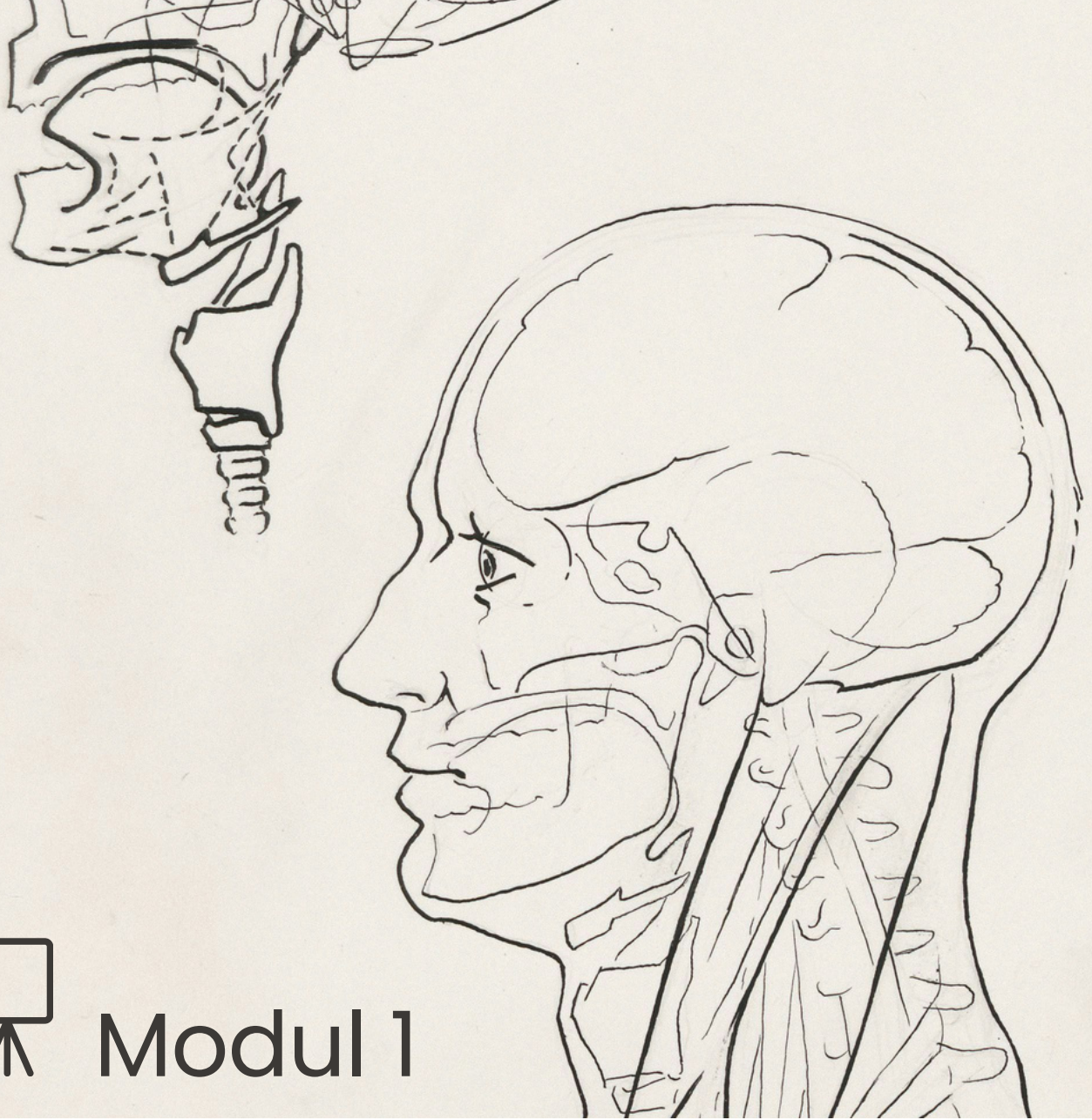
Ratenzahlung und individueller Zahlungsplan sind möglich.

8 Plätze

Abschluss mit Zertifikat



root - rise - grow - flow - shine



Modul 1

Theorie

- Geschichte der Craniosacralen Arbeit
- Indikationen / Kontraindikationen
- Rechtlicher Rahmen in Österreich
- Anamnese / Befundung I
- Aufbau Craniosacrales System
- Craniosacraler Puls (PRM)
- Physiologische Zusammenhänge Atmung

Praxis:

- Erdung / Fokus / Getting in the Zone
- Spüribewusstsein der Hände
- Palpation + Assessment am Schädel und Körper (+Varianten)
- Craniosacraler Rhythmus (PRM)
- Dekompression Illio-lumbal (L5/S1),
- Dekompression illio-sacral Bereich und LWS
- Entspannung Schädelbasis/Atlas (C0/C1)
- Dekompression Schädel an der Dural-Membran



Modul 2

Theorie:

- Anamnese, Befundung II
- Sicherheit: Tests Kontraindikationen
- Die Querstrukturen (5 Ebenen der Aufrichtung)
- Anatomie in vivo: Becken
- Anatomie in vivo Wirbelsäule
- Anatomie in vivo: Zwerchfell
- Anatomie in vivo: Thorax

Praxis:

- Atem und craniosacrale Arbeit I
- Fasziale Entspannung Querstrukturen (Steissbein, Kreuzbein, ISG, Becken, Thorax, Nacken, Schädelbasis)
- Reziproke Spannungsmembran
- Entspannen Suturen Schädelnähte
- Craniometrische Punkte
- Stillpoints / Ruhepunkte
- Rocking & Floating



Modul 3

Theorie:

- Anamnese, Befundung III
- Autonomes Nervensystem I
- Nervensystem-Regulation
- Neurozeption (Polyvagal-Theorie)
- Vagusnerv (Anatomie, Bedeutung)
- Körper-Hirn-Achse
- Behandlungsprinzipien

Praxis:

- Atmung und cranosacrale Arbeit I
- Unwindingprozesse
- Viscerocranium
- Stomatognathes System
- Ganzkörperanwendung
- Baucharbeit I (Magen, Bauchsphinkter, Nabel)
- Psychosomatische Punkte/Bereiche
- Emotional Release Techniken
- Energetische Hygiene



Modul 4

Theorie:

- Autonomes Nervensystem III
- Körperpanzerungen
- spezifische Teil- & Ganzkörperabläufe

Praxis:

- Atmung und craniosacrale Arbeit III
- Der Inhärenter Behandlungsplan
- Beinlängendifferenzen
- Selbstregulation
- Phenobasilare Synchondrose
- Drainage Ventrikelsystem
- energetische-Release-Techniken
- Herz-Hirn-Kohärenz
- Bauchorgane II (Leber, Dünndarm, Dickdarm, Vagusnerv)



Modul 5

- Wiederholung erlernter Inhalte
- Atmung und Craniosacrale Arbeit IIII
- Vertiefung und Integration
- Emotional Release Techniken
- Besprechung Behandlungserfahrungen
- persönliche Arbeitsweise entwickeln
- Abschlußgespräch in der Gruppe

Am Ende von Modul 5 findet das Abschlußgespräch in der Gruppe statt, in dem wir gemeinsam einerseits über das Erlernte, andererseits über persönliche Stärken und Schwächen reflektieren. Du erhältst ein Abschluß-Zeugnis und wendest die Inhalte dann im Rahmen deiner beruflichen und rechtlichen Rahmenbedingungen an. (siehe Rechtliches)

shine

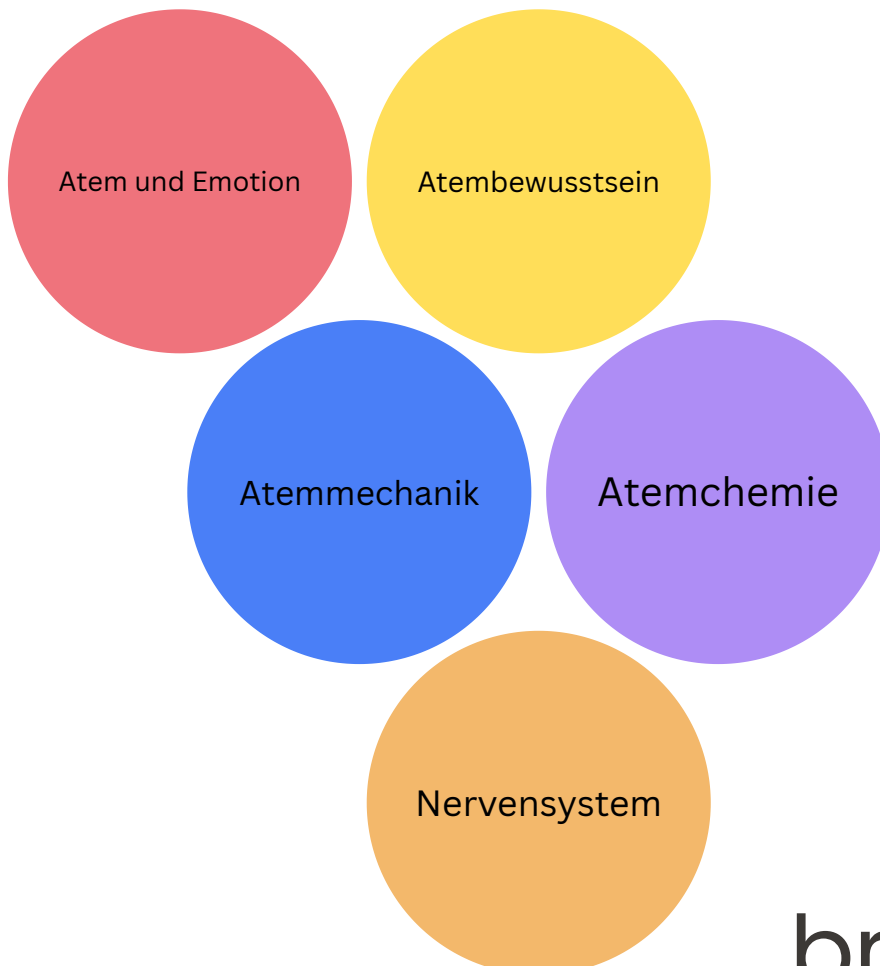


Atemcoaching

Der besondere Mehrwert dieser Ausbildung

Von Modul 1 bis Modul 5 erfährst Du dich selbst über den Atem tiefer und lernst Atmung als stärkendes, beruhigendes, zentrierendes und nährendes Werkzeug für deine KlientInnen als auch dich selbst zu nutzen.

Folgende Aspekte der Atemarbeit stehen gleichwertig im Mittelpunkt:



breathe



Atemcoaching

Atem-Bewusstsein vs. bewusste Atmung

Grundlage für gelingende somatische Arbeit ist, das eigene Atem-Bewusstsein zu entfalten. Von dort aus lassen sich Atemübungen gezielt für Entspannung, Integration oder Entwicklung unserer Resilienz einsetzen.

Atem-Mechanik und das Zwerchfell

Zentraler Bereich der Atem-Mechanik und Gesundheit ist das Zwerchfell. Du lernst alles über diesen essentiellen Bereich – entscheidend sowohl für Cranio als auch Atem-Coaching – Du entwickelst die Fähigkeit voller und aus dem Zwerchfell heraus zu atmen.

Atem-Chemie für mehr Sauerstoff

Mehr zu atmen, heisst nicht mehr Sauerstoff aufzunehmen. Im Gegenteil. Verstehst Du die Zusammenhänge zwischen Sauerstoff und Kohlendioxid, kannst Du lernen so zu atmen, dass lebensspendender Sauerstoff auch wirklich in Muskeln, Organen und Zellen ankommt.

Atem & Nervensystem

Atmung ist der direkteste Weg, um das autonome Nervensystem zu beeinflussen. So werden Atemübung nutzbar für Stress-Abbau, Entspannung, aber auch Aktivierung und Energiezuwachs. – je nachdem was es gerade braucht.

Atem & Emotions-Integration

Emotionen sind Energie in Bewegung (E-Motion) und begleiten uns täglich. Über unsere Atmung können wir diese Energien befreien, klären und ordnen. Atmung ist eines der stärksten Mittel um Erlebnisse zu integrieren. Hier lernst Du wie.

breathe



AGBs

Es gelten die Allgemeine Geschäfts- und Ausbildungsbedingungen:

Die Teilnahme an der Ausbildung erfolgt eigenverantwortlich. Bitte beachte, dass gesundheitliche Eignung vorausgesetzt wird und dass bestimmte Kontraindikationen gelten. Mit deiner Anmeldung bestätigst Du, dass Du eigenverantwortlich teilnimmst und keine der folgenden Kontraindikationen auf dich zutreffen: Schwangerschaft, Herz-/Kreislaufkrankungen, Diabetes, Gefäßerkrankungen, zurückliegende Schlaganfälle, Psychosen, psychiatrische Erkrankungen.

Die Anmeldung erfolgt schriftlich, wie auf der Webseite erläutert. Mit Einlangen einer Anzahlung auf dem Geschäftskonto ist dein Platz fix. Die Anzahlung ist nicht refundierbar.

Es gelten weiters folgende Zahlungs- und Stornobedingungen:

Bei Stornierung ist die Anzahlung nicht zurückforderbar. Der Restbetrag ist bis 45 Tage vor Beginn rückzahlbar. Bei Storno bis 4 Wochen vor Beginn sind 50% rückerstattbar. Danach ist bei Abbruch oder Nicht-Erscheinen keine Rückzahlung möglich. Der Kursbetrag wird auf 3 x vorgeschrieben – darüberhinaus sind auch andere Ratenzahlungsmodalitäten möglich.

Anwesenheit: die Live-Module in Präsenz finden einmalig statt. Sollte die Teilnahme wegen Erkrankung nicht möglich sein, folgt daraus kein Anspruch auf Ersatz. Der Veranstalter wird sich jedoch bemühen Wege zu finden, dir die versäumten Inhalten zu vermitteln.

Der Veranstalter behält sich das Recht für kurzfristige Termin- und Veranstaltungsort-Änderung vor. Für die Teilnahme gilt weiters ein Konsumverbot für Alkohol bzw andere Substanzen. Zuwiderhandeln kann zum Ausschluss führen.

Du stimmst zu das während des Kurses Fotos für Lern- und Werbezwecke gemacht werden dürfen.

Bewirb dich jetzt!

Starte deine Craniosacral und
Atem-Entwicklungsreise.

buero@handverstand.at
www.cranio-ausbildung.at

