



Die Cranio Sacral Therapie

Die Cranio Sacral Therapie (CST) ist die sanfteste osteopathische Behandlungsform. Der Amerikaner Dr. John Upledger hat sie ab 1970 weiterentwickelt und die Behandlung der somatoemotionalen Ebene integriert.

Der Körper ist eine Einheit, in der alle Strukturen direkt oder indirekt über Bindegewebe (Faszien) miteinander verbunden sind. Bewegungseinschränkungen im Gewebe können Beschwerden an verschiedenen Stellen des Körpers verursachen. Die CST ist eine sanfte Art der Untersuchung und Therapie des Bindegewebes. Ziel ist eine Entspannung des craniosacralen Systems und eine Anregung der Selbstheilungskräfte und des freien Energieflusses.

CST kann somit zu der Naturmedizin gezählt werden. CST bietet keine fremden Lösungen. Doch sie hilft zum Finden eigener Ressourcen. Es mobilisiert die in jedem Leben vorhandene innere Weisheit.

CST erweitert – besonders in der emotionalen Ebene – das Bewusstsein, es öffnet die Grenzen. Es ergeben sich neue, veränderte Bewusstseinszustände. Auch die systemische Psychotherapie geht davon aus, dass der Mensch seine verschütteten Ressourcen und Lösungen wiederentdecken kann. CST und Psychotherapie ist die ideale Integration von Körper, Geist und Seele. Je nach innerer Haltung gelingt auch ein Zugang in transpersonale Bereiche (spirituelle Ebene).

Peter Andel, Jahrgang 1947, Mag., BA.

Psychotherapeut
Lebens- und Sozialberater
Craniosacraltherapeut
Supervisor, Coach, Mediator
Personal-, Gruppen- und Managementtrainer,
Geschäftsführender Gesellschafter des Zentrums für Kommunikation und Dynamik (ZKD)

Wien 1030, Neulinggasse 29

Tel.: 01/715 10 10

Mail: peter.andel@zkd.at