

Inhalt

Einführung

- 1 Craniosacral*-System, CS-Rhythmus und Berührungsqualität

Entspannung

- 2 Allgemeine Entspannung
- 3 Zentrieren; Körper und CS-System wahrnehmen
- 4 Kopfhaut massieren
- 5 Kaumuskulatur ertasten, massieren, ausstreichen
- 6 Hinterhauptsbein-Rand ertasten, massieren, ausstreichen

Wahrnehmungsübungen

- 7 Beckenbewusstsein fördern, Rhythmen an Beckenseiten lauschen
- 8 Becken, Kreuzbein, Wirbelsäule und Kopf wahrnehmen
- 9 Körperhythmen lauschen (Atem, Herzschlag, CS-Rhythmus)
- 10 CS-Rhythmus und Ruhepunkt lauschen
- 11 CS-Rhythmus am Kopf lauschen
- 12 CS-Rhythmus an den Schläfenbeinen lauschen
- 13 CS-Rhythmus an den Scheitelbeinen lauschen
- 14 CS-Rhythmus am Stirnbein lauschen
- 15 CS-Rhythmus am Stirnbein und Hinterhauptsbein lauschen
- 16 Gesicht und Gesichtsknochen berühren

Selbstbehandlungen

- 17 Zur Ausführung der CS-Selbstbehandlung am Kopf
- 18 Scheitelbeine berühren, entspannen
- 19 Unterkiefer berühren, entspannen
- 20 Sanfter Ohrzug, der Entspannung lauschen

Abschluss

- 21 Empfindungen und Veränderungen bewusst wahrnehmen
- 22 Übergang in den entspannten Alltag



Hinweise

*Craniosacral wird mit CS abgekürzt.

Jede Übung beginnt mit einem Zimbel-Ton und wird mit drei Zimbel-Tönen abgeschlossen. Sie können dann eine individuelle Pause einlegen, um ohne Anleitung weiter Ihren Wahrnehmungen zu lauschen.

Spieldauer: 77:51 Min.

Hinweis

Die Übungen dieser CD werden alle sanft ausgeführt und sollen Wohlbefinden und Entspannung fördern. Sie ersetzen keine schulmedizinische oder komplementärtherapeutische Abklärung und keine Therapie. Bei gesundheitlichen Beschwerden sollte eine Ärztin oder erfahrene Heilpraktikerin kontaktiert werden.

Die CD darf wegen der oft eintretenden Tiefenentspannung nicht beim Lenken von Fahrzeugen gehört werden. Die Übungen werden an einem ruhigen, sicheren Ort angewendet.

Gönnen Sie sich danach etwas Zeit zum Nachspüren, begeben Sie sich genügend wach wieder in den Alltag.

Vielen Dank allen für die Unterstützung bei der Realisierung dieser CD.

Erweiterte Neuauflage 2026

Copyright: craniosacral_flow®-Verlag, Daniel Agustoni, CH-4232 Fehren/SO

Text & Stimme, Aufnahme Naturgeräusche, Zimbel und Mix: Daniel Agustoni

Klangbaum, Monochord: Christine Mara Indermühle, www.amalalaya.ch

Harfe: Amelie Berner, www.amelieberner.net

Sprachaufnahme: Konrad Halbig, www.koha-verlag.de

Graphik: Paul Schwörer, Umschlagfoto: Tom Schneider, Mandala: Gabrielle Gern

Mastering: Roger Wagner, www.mix-mastering.ch

Mit natürlicher Intelligenz erstellt.

Made in Germany

ISNI: 0000000054038638

ISBN: 978-3-9526422-0-7

www.craniosacral.ch