



Sonia Schürch

Sonia Schürch | +41 (0)79 315 27 69 | [www.soniaschuerch.ch](http://www.soniaschuerch.ch)

## Praxis für Craniosacral Therapie und manuelle Lymphdrainage

### GERNE BEGLEITE ICH SIE BEI KÖRPERLICHEN BESCHWERDEN UND ENTSPANNUNG.

Die Craniosacral Therapie und die manuelle Lymphdrainage kann Sie bei der Rehabilitation nach Krankheiten und Unfällen, aber auch bei stressbedingten Beschwerden und vielem mehr unterstützen.

### NEUERÖFFNUNG IN RUPPERSWIL

Ich freue mich, Sie ab Januar 2021  
in meiner neuen Praxis in  
Rapperswil zu begrüßen.

Auch am Samstag + Sonntag offen!

## CRANIOSACRAL THERAPIE

Die Craniosacral Therapie hat ihre Wurzeln in der Osteopathie. In der Behandlung stehen die ganzkörperliche Tiefenentspannung und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte im Vordergrund.

Die Craniosacral Therapie geht davon aus, dass Erinnerungen und Erfahrungen (z.B. Unfälle, Emotionen, Schock, Schmerzen) im Gewebe gespeichert werden. Kann der Körper diese Informationen nicht selbst verarbeiten, hilft der Craniosacral Therapeut beim Loslassen der festgehaltenen Spannungen.

Mit Craniosacral Therapie werden Erwachsene, Kinder, Babys und Schwangere behandelt. Dabei wird der Körper entspannt, der Kopf kann abschalten, selbstregulierende Prozesse im Körper starten und die Zeit verliert sich im Nichts.

#### DEFINITION DER CRANIOSACRAL THERAPIE

Cranium bedeutet Schädel. Sacrum ist das Kreuzbein. Zwischen diesen zwei Polen, entlang der Wirbelsäule, befindet sich das Craniosacrale System. Über Knochen, Bänder, Faszien und Muskeln steht es in Wechselwirkung mit dem ganzen Körper. Im Craniosacralen System zirkuliert Liquor (Flüssigkeit) der im Schädel

produziert und absorbiert wird. Dadurch entsteht eine rhythmische Bewegung - vergleichbar mit dem Puls oder der Atmung - die wir als Craniosacralen Rhythmus bezeichnen.

Ist man frei von Spannungen, kann sich der Rhythmus über den ganzen Körper ausbreiten. Nach Unfällen, Erkrankungen, belastenden Situationen hindern Spannungen im Körper die Ausbreitung des Rhythmus.

Daher steht für die Craniosacral Therapie ein Ausgleich der körperlichen Spannungen - und die Ausbreitung des Rhythmus über den Körper - im Mittelpunkt. In der Somato Emotionalen Entspannung - einer weiteren Technik der Craniosacral Therapie - lösen sich Spannungen die durch körperliche oder seelische Traumata verursacht wurden.

#### ANWENDUNGSGEBIET UND INDIKATION

Häufige Anwendungen sind:

- Akute und chronische Schmerzen
- Rehabilitation nach Krankheit oder Unfall
- Kopfschmerz, Migräne
- Tinnitus, Hörsturz
- Kieferorthopädische Probleme, Kieferfehlstellungen, Zähneknirschen
- Schlafprobleme, Erschöpfungszustände
- Burnout-Syndrom
- Unterstützung in belastenden Lebenssituationen
- Steigerung des Wohlbefindens

Cranio findet bei allen Symptomen die auf eine Veränderung des Hormon-, Immun-, Nerven-, und Lymphsystems zurückgeführt werden kann Anwendung.

Sie unterstützt den Körper bei akuten und chronischen Erkrankungen, dient der Gesundheitsvorsorge, steigert die Vitalität, entlastet in Stresssituationen und hilft körperliche Fehlfunktionen zu regulieren.



Fortsetzung auf der Rückseite →

## ABLAUF EINER BEHANDLUNG

Zu Beginn besprechen wir Ihr individuelles Anliegen. Danach beginnt die Behandlung. Sie legen sich auf die Therapieliege, dabei bleiben Sie angezogen. Zumeist findet die Behandlung in Rückenlage statt, sie kann aber nach Ihren Bedürfnissen adaptiert werden.

Im nächsten Schritt befunde ich Sie mit meinen Händen an Füssen, Becken, Rippen, Schultern, Armen und Kopf. Durch leichten Druck, Widerstand oder Zug auf Körperteile und -Strukturen wird das Gewebe weicher und Spannungen können sich aus dem Körper lösen. Vielleicht spüren Sie sogar wie die einzelnen Strukturen weiter werden, ihr Geist frei wird und Sie immer tiefer in Entspannung gehen.

Nach der Behandlung bleiben Sie noch einige Minuten liegen. Dies nennt man Nachruhen und gibt Ihrem Körper Zeit, die neuen Erfahrungen zu integrieren. Nehmen Sie sich bitte bewusst Zeit für Ihren Termin und eilen Sie danach nicht gleich zur nächsten Verpflichtung. Ihr Kopf und Körper brauchen oft noch einige Zeit, sich neu zu ordnen.

Eine Behandlung dauert meistens 60 – 90 Minuten.  
Die Anzahl der Sitzungen orientiert sich am Genesungsverlauf.



# MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Durch die manuelle Lymphdrainage (ML) wird der Lymphfluss im Körper auf eine sanfte und rhythmische Weise angeregt und der Abtransport von Schlackestoffen und Gewebeflüssigkeit wird gefördert. Die ML wirkt beruhigend auf das Nervensystem und regt die Körperabwehr sowie den Stoffwechsel an. Der Heilungsprozess vor und nach Operationen kann mit der ML gut unterstützt werden. Die sanfte Behandlung stärkt das Wohlbefinden und hilft Alltagsstress abzubauen, was für Ihre Gesundheit sehr wichtig ist.

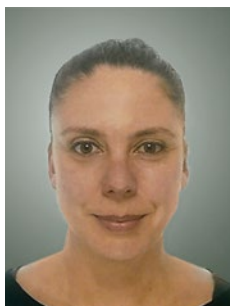
## ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

- Verspannungen aller Art
- Ödeme (Wasseransammlungen im Körper)
- Schmerzzustände (Migräne, Neuralgie)
- Narbenbehandlung



## SONIA SCHÜRCH

Craniosacral Therapeutin &  
Manuelle Lymphdrainage Therapeutin



### Praxisadresse:

Alter Schulweg 30  
CH-5102 Rapperswil  
+41 (0)79 315 27 69  
info@soniaschuerch.ch  
www.soniaschuerch.ch

Meine ZSR-Nummer: Z554663

Ich bin beim EMR, SNE und der ASCA über die Zusatzversicherung für Komplementärmedizin anerkannt. Die Craniosacral Therapie und die manuelle Lymphdrainage sind zwei anerkannte Behandlungsmethoden und werden ohne Verordnung vom Arzt durch die Zusatzversicherung für Alternativ- und Komplementärmedizin vergütet. Erkundigen Sie sich vor der Behandlung bei Ihrer Krankenkasse bezüglich der Kostenbeteiligung.

Es ist mir ein grosses Anliegen, individuell und persönlich auf Ihre Wünsche einzugehen. Ich freue mich, Sie in meiner Praxis für Craniosacral Therapie und manuelle Lymphdrainage willkommen zu heissen!

