

Indikationen

Stressbedingte Beschwerden, chronischer Stress, Burnout-Syndrom. Psychosomatische Beschwerden wie Depressionen, Angstzustände, Schlafprobleme und Erschöpfungszustände. Posttraumatische Belastungsstörungen PTBS, Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen und Lernschwierigkeiten.

Chronische Schmerzzustände. Wirbelsäulen-, Muskel- und Gelenkerkrankungen. Kopfweh und Migräne. Asthma, Allergien und Hauterkrankungen. Verletzungen im Bereich von Gehirn und Rückenmark, Hirn-, Schädel- und Schleudertraumata. Bluthochdruck, erhöhter Augendruck.

Regulation von Bewegungsapparat, Organen, Lymphsystem und Hormonsystem. Verdauungsbeschwerden. Störungen und Schwäche des Immunsystems.

Menstruationsbeschwerden, Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung. Geburtstraumata (auch weit zurückliegende) bei Müttern und Kindern.

Kieferorthopädische Probleme, Beschwerden nach Zahnextraktionen. Sinusitis und Tinnitus.

Eine Behandlung inklusive Gespräch dauert eine bis eineinhalb Stunden. Es empfiehlt sich, für die Behandlung bequeme, nicht synthetische Kleidung zu tragen.

Die Kostenübernahme bitte mit der Krankenkasse oder dem behandelnden Arzt klären.

Marlene Helmlé

Craniosacral-Therapie / ISBC CS
Psychosomatische Integration, Meditation
Psykisk Center APS

Länggasse 71, 3607 Thun
Fon +41 (0) 33 222 45 60
www.marlenehelme.ch



Marlene Helmle
Craniosacral-Therapie / Diplom ISBC CS
Psychosomatische Integration, Meditation
Psykisk Center APS

- 1979–1981 Ausbildung Soziokulturelle Animation
(Pro Juventute und Institut für angewandte
Psychologie, Zürich)
- ab 1982 Ausbildung in Psychosomatischer Integration
- 1985–1998 Vertiefung und Erweiterung der Studien in Psycho-
somatischer Integration am Psykisk Center APS
(Bob Moore, Ringkøbing DK)
- ab 1991 wöchentliche Super- und Interventionen,
(interdisziplinäre Fall- und Arbeitspräsentation,
Psychosomatik, Erfahrungsaustausch)
- 1995–1996 Grundausbildung und Vertiefungsseminare in
anthroposophischer Biographiearbeit
- 1998–2001 Ausbildung Craniosacral-Therapie
Diplom ISBC Kiental (Internationale Schule für
Biodynamische Craniosacral-Therapie)
- ab 2001 Assistenz ISBC (Michael Shea und Friedrich Wolf)
2002 Medizinisches Grundwissen Anatomie und
Pathophysiologie
- ab 2004 Ausbildung Lehrerin Craniosacral-Therapie
2009 Lehrdiplom ISBC
seit 2002 Eigene Praxis in Thun

**Craniosacral-Therapie ermöglicht uns, Schmerz,
Trauma und Leid in einen inneren, tiefen Raum einzubetten
und dadurch Linderung zu erfahren**

Ein Kontakt zur eigenen inneren Tiefe ist ein essentielles, menschliches Bedürfnis. Durch diesen Kontakt kommen wir mit uns in Berührung. Die daraus entstehende Weichheit hilft, Symptome und Spannungen nicht gewohnheitsmässig zu bekämpfen. Um körperliches, emotionales und mentales Unwohlsein in ein Gleichgewicht zu bringen, kann es nicht umgangen oder bekämpft werden.

Im gefühlten Schmerz, in der konfrontierten Erfahrung und in der ausgehaltenen Spannung liegt das Potential zu verbesserter Gesundheit, innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Die Geschichte der craniosacralen Behandlungsform reicht zurück in die Anfänge des letzten Jahrhunderts. Der Name setzt sich aus den Begriffen Cranium/Schädel und Sacrum/Kreuzbein zusammen. Schädel und Kreuzbein als oberer und unterer Pol des menschlichen Körpers, bilden mit Gehirn und Rückenmark eine Einheit, in der die cerebrospinale Flüssigkeit pulsiert. Sie trägt und umgibt das Gehirn, fließt durch die Wirbelsäule und umfasst so wesentliche Aspekte des Nervensystems. Durch ihre charakteristische, rhythmische Pulsation erfasst und nährt sie den ganzen Körper. Ihr Fluss beeinflusst Entwicklung und Funktionsfähigkeit des Menschen.

Bei einem Ungleichgewicht in diesem System kann durch sanfte Berührungen der Knochen, Membranen und des Bindegewebes die Harmonie wieder hergestellt werden. Das Nervensystem kommt zur Ruhe. Stress löst sich auf.

**Kräfte und Prozesse, die in einer Behandlung
wirksam werden**

Eine Behandlung auf der strukturellen Ebene – Knochen, Gewebe und Flüssigkeiten – bewirkt eine Beruhigung des Nervensystems, ein Loslassen von Stress und traumatischen Erfahrungen, die in diesen Strukturen gehalten sind. Durch eine Verlangsamung des Gedankenflusses steht rationales, analytisches und lösungsorientiertes Denken nicht mehr im Vordergrund. Die Arbeit in der strukturellen Ebene ist der Anfang einer Behandlung und eine Öffnung in unsere Tiefe.

Die Intelligenz und Kraft, welche den Körper ursprünglich erschaffen hat, wirkt ununterbrochen.

Eine vertiefte Selbstwahrnehmung bringt uns in Kontakt mit unseren Qualitäten und Ressourcen, die als selbstheilende Kräfte wirksam werden.

Wir beginnen, uns selbst umfassender zu sehen und zu erkennen. Der Verstand wird still, die Identifikation mit den Gedanken löst sich. Die Sicht auf individuelle Probleme erweitert sich und befreit uns aus gewohnten, einschränkenden Konzepten.

Erfahrungen, Gedankeninhalte und Handlungsabläufe, die uns im Alltag verborgen bleiben, werden bewusst. Die vertraute alltägliche Identifikation ist aufgehoben. Wir erfahren Stille.

Behandlungsablauf

Der erste Termin beinhaltet ein Gespräch und eine Anamnese.

Für die Behandlung liegen Sie in bequemen Kleidern, comfortably gebettet auf einer Liege. Craniosacral-Therapie ist eine Ganzkörpertherapie und eine Kunst des stillen Zuhörens: was will ein Körper von seinen Erfahrungen, von seiner Lebensgeschichte erzählen oder zeigen?

Behutsam und mit viel Zeit an einzelnen Positionen wird am ganzen Körper behandelt. Feine Knochen-, Membran-, Gewebe- und Flüssigkeitsbewegungen können in einer Behandlung gespürt und die Auswirkungen von unzureichender Beweglichkeit auf den ganzen Körper erkannt werden. Achtsame Berührung gibt diesen Strukturen den Impuls, in ihre ungestörte Form und Funktion zurück zu finden. Die Behandlungen werden verbal begleitet. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf Qualitäten und Ressourcen.

Wir schaffen Raum für einen stärkeren, deutlicheren Ausdruck der grundlegenden innewohnenden Kräfte und Gesundheit. So unterstützen wir Ordnung und Gleichgewicht im Körper und in den emotionalen und mentalen Bereichen.