



Photo by BFI Vorarlberg

# CRANIOSACRALE KÖRPERARBEIT

Diplomlehrgang



[www.bfi-sbg.at](http://www.bfi-sbg.at)

## Das sagen Teilnehmer:innen:

Foto: BFI Salzburg



Andrea Mandl

„Als Physiotherapeutin suche ich Fortbildungen, die vorwiegend in Salzburg angeboten werden, um meine Qualifikation zu verbessern. Auch mein Tätigkeitsfeld vergrößert sich durch die Ausbildung in der Craniosacralen Körperarbeit. Ich kann die Ausbildung nur weiterempfehlen, weil ich persönlich und beruflich davon profitiere.“

## Die Geschichte der craniosacralen Körperarbeit?

Die craniosacrale Körperarbeit ist eine alternative Methode, die aus der craniosacralen Osteopathie abgeleitet ist. Die Osteopathie wurde von dem amerikanischen Arzt Andrew Taylor Still (1828-1917) im Jahre 1874 begründet. Still eröffnet 1891 die American School of Osteopathy und William Garner Sutherland (1873-1954) absolvierte sein Studium der Osteopathie um 1900 bei Still und forschte weiter: Sutherland entdeckte eine rhythmische Bewegung der Schädelknochen und beschrieb als erster die craniosacrale Pulsation.

## Was ist craniosacrale Körperarbeit?

In unserem Körper existieren viele rhythmische Kreisläufe, die uns am Leben erhalten. Einer davon ist der Craniosacrale Rhythmus. Er durchdringt den gesamten Körper. Erlebnisse, die für den Menschen von Bedeutung bzw. belastend waren, führen im Körper oftmals zu Ausgleichsaktionen und sind im Körper noch energetisch vorhanden. Das Gewebe kann durch die craniosacrale Körperarbeit beeinflusst werden, damit es wieder im



Rhythmus schwingt. Dies führt oftmals zu mehr Vitalität und Beweglichkeit. Sie wenden sich dabei an die innere Quelle der Gesundheit, nicht an die der Krankheit. Grundsätzlich liegt der Fokus bei der craniosacralen Körperarbeit auf dem Ganzen und nicht auf dem Symptom.

Craniosacrale Körperarbeit ist eine tiefgreifende Form von manueller Körperarbeit. Mit unseren Händen „hören wir den Geschichten zu“, die uns der Körper erzählt, z. B. von Stürzen, Überanstrengungen und anderen Erlebnissen, die oft im Gewebe noch immer als Thema vorhanden sind. Mit spezifischen Techniken werden solche Beschränkungen auf struktureller und energetischer Ebene gelöst und die Geschichten zu Ende erzählt. Dadurch gewinnt der Mensch seine freie, vitale Lebenskraft zurück.

## Der kostenlose Info-Abend: detaillierte Infos aus erster Hand

Weil jede Entscheidung eine wohlüberlegte sein soll, bieten wir Ihnen für diesen Lehrgang einen detaillierten Info-Abend an. In dieser Stunde erfahren Sie alles, was Sie über den Lehrgang wissen müssen aus erster Hand von der Lehrgangsleitung. So sind Sie inhaltlich und organisatorisch bestens informiert. Wir freuen uns auf Ihr Kommen! Anmeldung über die Website.

## Was ist das craniosacrale System?

Das craniosacrale System umfasst auf den ersten Blick Schädel, Wirbelsäule und Kreuzbein einschließlich der Hirnhäute und dem in den Zwischenräumen fließenden Liquor Cerebrospinalis (Gehirnflüssigkeit). Da die Gehirnflüssigkeit über bestimmte Strukturen in den gesamten Körper fließt, ist sie auch im gesamten Körper zu finden. Mit dem Flüssigkeitssystem (welches auf Impulse reagiert) zu arbeiten, ist Hauptthema der biodynamischen craniosacralen Körperarbeit. Über die universelle Kraft des Breath of Life (Chi, Prana etc) wird die Long Tide, Mid Tide und die craniosacrale Pulsation generiert. Wenn aber physischer und psychischer Stress erlebt wurden, können Funktionsstörungen in den verschiedenen Systemen des Körpers auftreten. Sie lernen, sich in solchen Situationen an den inneren Behandlungsplan der Kund:innen zu wenden und können dabei oftmals zu mehr Vitalität und Beweglichkeit verhelfen. Der Energiefluss im Körper wird so verbessert und normalisiert.

## Das Liquorsystem

Die craniosacrale Pulsation „atmet“ in 8-14 Zyklen pro Minute ein und aus. Im craniosacralen System spielt der Liquor Cerebrospinalis, die Gehirnflüssigkeit, eine zentrale Rolle. Laut Franklyn Sills beherbergt der Liquor nicht nur Messenger-Moleküle, sondern bildet auch eine intelligente bioelektrische Matrix, die Kommunikation innerhalb des Körpers mit Blitzgeschwindigkeit ermöglicht.

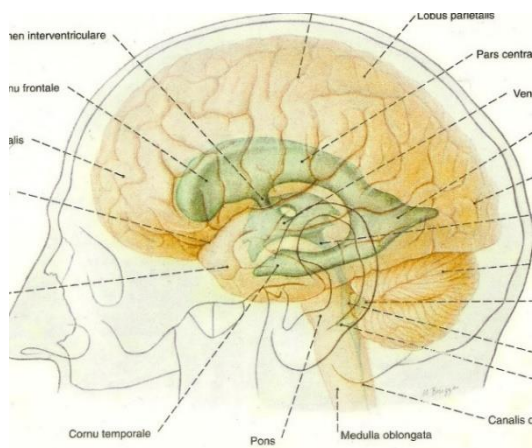
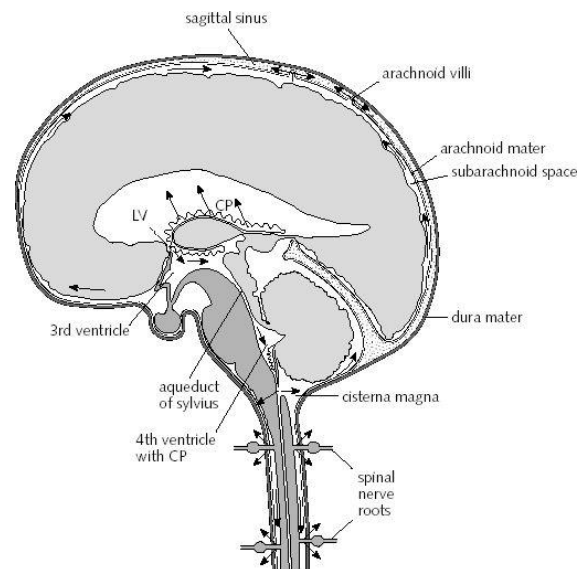
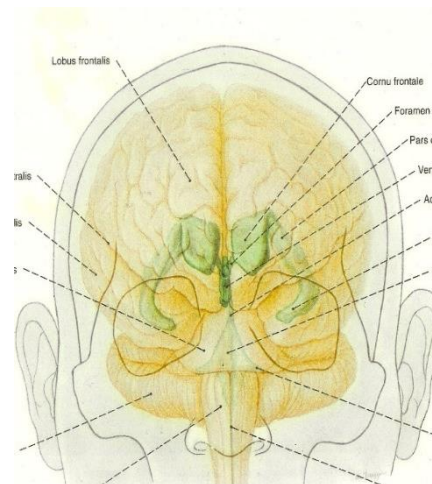


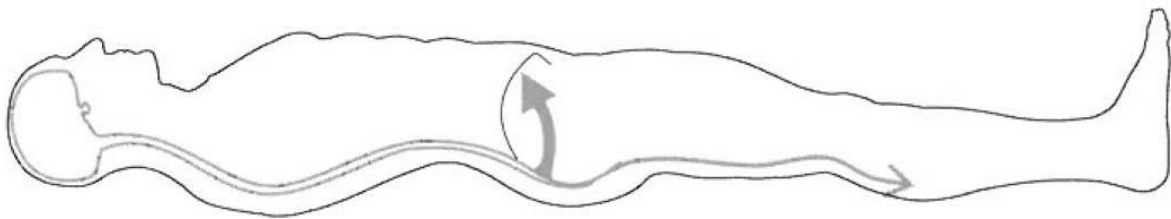
Abb. 520 Ventrikel des Gehirns, Ventriculi encephali; Projektion auf Gehirn- und Schädeloberfläche; von lateral.



- Beim Erwachsenen zwischen 150 und 200 ml
- Im Subarachnoidalraum zwischen Arachnoidea und Pia mater
- Gebildet in den Epithelzellen der Ventrikel
- Neubildung/Tag 500 bis 700 ml -> 3x täglich komplett erneuert

## Die „Cranium-Sacrum“-Achse des Craniosacralen Systems

Der Liquor cerebrospinalis fließt in den Hohlräumen des Gehirns und zwischen den Hirnhäuten. Er mischt sich im Kopf ebenso ins venöse Blut, wo er vom Rückenmarkskanal die austretenden Nerven umspült. Liquor ist letztendlich überall: im Blut sowie zwischen den Zellen. Und das ist nur einer der Gründe, warum ein:e erfahrene:r Craniosacral-Praktiker:in sogar von den Füßen aus am Kopf arbeiten könnte.



## Wie funktioniert craniosacrale Körperarbeit?

Während der 45 bis 90-minütigen Sitzung liegt der:die Kund:in auf einer bequemen Massageliege. Die Praktiker:innen der craniosacralen Körperarbeit können Gewebe differenzieren, d.h. er oder sie kommuniziert direkt mit den anatomischen Strukturen und dem Menschen als Ganzes und lässt sich davon durch die Sitzung leiten. Dabei kommt eine Vielzahl von Techniken zur Anwendung, welche der:die Praktiker:in entsprechend den individuellen Bedürfnissen der Kund:innen nutzt, um Blockaden zu lösen. Dabei begegnen den Praktiker:innen verschiedene Rhythmen, wie craniosacrale Pulsation, Mid Tide oder Long Tide, die alle ihre Wirksamkeit im inneren Behandlungsplan und somit bei der Selbstheilung der Kund:innen entfalten.



## Wann wird die craniosacrale Behandlung angewendet?

Die craniosacrale Behandlung wirkt generell vitalisierend und entspannend. Besonders bei Themen des Stütz- und Bewegungsapparates, sowie nach belastenden Situationen kann die craniosacrale Körperarbeit angewandt werden.

## Ist dieser Diplomlehrgang für Sie geeignet?

Mit diesem Lehrgang sprechen wir Personen aus verschiedensten Bereichen an, die sich für alternative Gesundheitsansätze interessieren und an einer tiefgreifenden und hochwirksamen alternativen Methode der (Craniosacralen-)Körperarbeit interessiert sind und sich und anderen zu mehr Vitalität, Beweglichkeit und Wohlbefinden verhelfen möchten.

## Welche Voraussetzungen sind zu beachten?

Für die Teilnahme am Diplomlehrgang setzen wir einen stabilen körperlich-psychischen Zustand, die Bereitschaft zur Selbsterfahrung und zur praktischen Umsetzung des Gelernten und die Teilnahme am Info-Abend voraus.

## Welche Kompetenzen erwerben Sie durch den Besuch des Diplomlehrgangs?

- Sie lernen eine Vielzahl an craniosacralen Techniken, die Sie nach einiger Übungszeit bald in der Praxis einsetzen können.
- Die grundsätzliche innere Haltung für Cranial-Works wird immer wieder geübt und hat (aus Erfahrung der letzten 15 Jahre) einen positiven Effekt auf Ihr gesamtes Leben.
- Sie sind in der Lage, ihre Kund:innen durch Restriktionen und Blockaden hindurch zu mehr Vitalität zu begleiten.
- Sie helfen, die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu entfalten, damit der Körper zu einer Reorganisation finden kann. Sie kennen die craniosacrale Pulsation als ein dritten, unabhängigen, körpereigenen sowie lebenserhaltenden Rhythmus neben Atem und Puls.
- Sie lernen das craniosacrale System, die Pulsation des Liquor Cerebrospinalis zwischen dem Schädel (lat. cranium) und dem Kreuzbein (lat. sacrum) im Form eines fühlbaren Pulsschlages, der den gesamten Körper durchdringt, kennen.
- Sie sind in der Lage, sich auf die im Gewebe inkorporierten körperlichen und geistigen Erfahrungen einzulassen.
- Sie wissen das menschliche Gewebe zu differenzieren und die craniosacrale Pulsation als Orientierung zu nutzen.

### Welchen methodischen Ansatz verfolgt der Diplomlehrgang und welche thematische Ausrichtung wird gesetzt?



In dieser Ausbildung legen wir großen Wert auf praxisbezogenen Unterricht. Die Teilnehmer:innen arbeiten sehr bald aneinander. Selbsterfahrung ist ein Teil davon. Die craniosacrale Körperarbeit hat eine stark biodynamische Ausrichtung, weshalb innere Haltung, Zentrierung und achtsames Miteinander sehr wichtig sind. Anatomie wird im Unterricht vermittelt, kann aber nicht gemeinsam solange wiederholt werden, „bis es sitzt“, daher sind die Teilnehmer:innen aufgefordert, das Wissen zu Hause zu vertiefen und Übungsgruppen zu bilden.

### Welche erwachsenengerechten Methoden der Wissensvermittlung erwarten Sie im Diplomlehrgang?

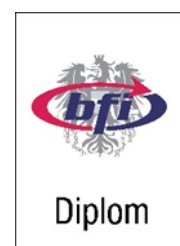
Im Lehrgang craniosacrale Körperarbeit wird größter Wert auf höchstmögliche praktische Umsetzbarkeit gelegt. Fühlen, Wahrnehmung verfeinern und Erleben stehen im Vordergrund. Wer es am eigenen Leib erlebt hat, weiß wie sich zukünftige Kund:innen fühlen können. Praktische Übungen, Reflexions-Gruppen, Paarübungen, Anatomie-Lerngruppen und persönliches Feedback kommen zur Anwendung.

### Welche Berufsfelder und Karrierechancen eröffnen sich Ihnen?

Craniosacrale Körperarbeit kann selbstständig in eigener Praxis ausgeübt werden. Hierfür reicht eine Anmeldung des freien Gewerbes „Human- und/oder Raumenergetik“ mit dem Wortlaut „Energetische Ausgewogenheit unter Zuhilfenahme craniosacralen Balancings“. Durch seine mannigfaltigen Schnittpunkte mit anderen Berufsfeldern aus dem psycho-sozialen, wie auch medizinischen Bereich lässt sich das erworbene Wissen als Zusatzqualifikation in Quellberufen anwenden.

### Wie kommen Sie zu Ihrem BFI Salzburg Diplom?

- Stetige Mitarbeit
- Positive Beurteilung der praktischen Tätigkeit im Lehrgang
- Mindestens 75 % Anwesenheit



## Wie hoch sind die Ausbildungskosten?

Bei uns erhalten Sie ein All-in-Angebot: In der Lehrgangsgebühr sind sämtliche Lehrgangsunterlagen sowie die Prüfungsgebühren inkludiert. Es fallen keine weiteren Kosten an. Die Lehrgangsgebühr entnehmen Sie bitte unserer Website.

## Welcher zeitliche Aufwand kommt auf Sie zu?

Über die Lehrgangsdauer von 2 Semestern finden jeweils freitags und samstags Seminare statt. Zum nachhaltigen Wissenstransfer der Lehrgangsinhalte finden zusätzlich zu den Präsenzzeiten zwischen den Modulen selbstorganisierte Peergruppentreffen statt, in denen Sie die gelernten Techniken üben. Des Weiteren benötigen Sie pro Woche ca. eineinhalb Stunden Zeit, um sich die nötigen Anatomiekenntnisse anzueignen.

## Wo findet der Diplomlehrgang statt?

Dieser Lehrgang findet am BFI Salzburg statt. Unser modern ausgestattetes Seminarzentrum ist öffentlich sehr gut mit dem O-Bus (Linie 6, Haltestelle Science City Itzling oder O-Bus Linie 3, Haltestelle Kirchenstraße) zu erreichen. Bei einer Anreise mit dem Auto stehen Ihnen ermäßigte Parkplätze (EUR 4,00 pro Tag) zur Verfügung.



### BFI Salzburg

Schillerstraße 30  
5020 Salzburg  
Anfahrt

### BFI Kundencenter

info@bfi-sbg.at  
www.bfi-sbg.at

## Mit dem Salzburger Bildungsscheck bis zu 50 % der Kurskosten sparen!

Weiterbildung ist förderbar! Unsere Mitarbeiter:innen beraten Sie gerne. Informieren Sie sich frühzeitig, jedenfalls vor Lehrgangsstart. Einen ersten Überblick über mögliche Individualförderungen erhalten Sie auf unserer Website.

[www.bfi-sbg.at/service/foerderungen](http://www.bfi-sbg.at/service/foerderungen).



[Salzburger Bildungsscheck](#)

[Kursförderung.at](#)

## Welche Lehrgangsinhalte erwarten Sie?

Modul 1	
<p>Im ersten Modul wenden wir uns sogleich dem craniosacralen System zu: Wie ist es aufgebaut? Wie funktioniert es? Weiters befassen wir uns damit, wie eine Sitzung in craniosacraler Körperarbeit funktioniert und welche Voraussetzungen Sie dazu schaffen müssen (innere Haltung, Anatomiewissen, Vorgehensweise).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Innere Haltung</li> <li>▪ Gewebsrhythmen</li> <li>▪ Craniale Mechanik: Gezeiten des Körpers als Gesundheitspotential</li> <li>▪ Anatomie: Schädelknochen der Schädelbasis</li> <li>▪ Praxis: Eigen-Palpation und erste praktische Techniken am Übungspartner:der Übungspartnerin</li> </ul>
Modul 2	
<p>Im zweiten Modul beschäftigen wir uns mit der nötigen inneren Haltung. Sie ist der maßgebliche Wegbereiter für die funktionierende nonverbale Kommunikation zwischen ihren Kund:innen und ihren Händen. Hierzu schulen und verfeinern wir Ihre palpatorische Wahrnehmung, denn mit den Händen „zu hören“ ist der Schlüssel zur „Stimme des Körpers“.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3-Körper-Modell</li> <li>▪ Anatomie: die drei Hirnhäute</li> <li>▪ Techniken, Schädelknochen und Hirnhäute</li> <li>▪ Übungen zur Förderung einem positiven Körperbewusstsein</li> <li>▪ Erste Techniken, die in der Praxis umgesetzt werden können.</li> </ul>
Modul 3	
<p>Im dritten Modul starten wir mit der Reflexion Ihrer eigenen Überzeugungen als Praktiker:in. Diese Selbsterfahrung wenden wir sodann praktisch im energetischen Kontext der Fulkren an. Des Weiteren thematisieren wir Projektionen und das Thema „Helfersyndrom“ im praktischen Tun.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fulkren</li> <li>▪ Schulung der Wahrnehmung/feinfühligem Palpation</li> <li>▪ Anatomie Ventrikel</li> <li>▪ Praxis: Techniken</li> <li>▪ Übungen zur Gewebsdifferenzierung, Emotionen in den Strukturen</li> </ul>

Modul 4	
<p>Eine entscheidende Voraussetzung für professionelle Praktiker:innen ist ein Arbeiten ohne zu urteilen. Will sagen: Es braucht eine Haltung der Achtsamkeit, die dem Gegenüber seine eigene Geschichte lässt und nicht überlagert oder manipuliert. Mit sich selbst an sich zu halten, um die „Stimme des Körpers“ mit den Händen hören zu können, will gelernt und geübt werden.</p> <p>Weiters halten wir hier inne, um jene Themen und Muster zu besprechen und zu reflektieren, die noch Probleme machen und also den Erfolg Ihrer craniosacralen Arbeit behindern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ethik</li> <li>▪ Ablauf einer Sitzung</li> <li>▪ Umgang mit Signalen, Bildern und Gefühlen, die wir empfangen</li> <li>▪ Weibliche:männliche Überzeugungen</li> <li>▪ Gesprächsführung</li> <li>▪ Anatomie: Gesichtsschädel</li> <li>▪ Praxis: Techniken für Gesicht und Sinnesorgane</li> <li>▪ Zwischenstopp: Wo stehe ich? Was brauche ich?</li> </ul>
Modul 5 Anatomie	
<p>Lernen Sie in eigener Zeiteinteilung die Anatomie mittels der fachspezifischen Anatomie-Videos. Bitte teilen Sie sich hierfür immer mal wieder einen zeitlichen Platzhalter ein. Je nachdem, wie oft Sie sich die Anatomie-Videos ansehen möchten, können Sie von einem Zeitaufwand von insgesamt mindestens eineinhalb Stunden pro Woche ausgehen. Die einzelnen Videos sehen Sie sich jeweils vor dem entsprechenden Unterrichts-Modul an. Wann welche Anatomiekenntnisse gebraucht werden, erfahren Sie rechtzeitig von Ihrer Kursleiterin. Die Anatomie und Theorie Videos sind speziell für den Lehrgang Craniosacrale Körperarbeit produziert worden und können während der Ausbildung sooft Sie möchten angeschaut und durchgearbeitet werden</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anatomie-Lernvideos zu den Themen:</li> <li>▪ Die Schädelbais und ihre Motilität</li> <li>▪ Der Gesichtsschädel und ihre Motilität</li> <li>▪ Die Hirnhäute</li> <li>▪ Craniosacrale Biodynamik &amp; Wissenschaft</li> <li>▪ Orbita &amp; Chiasma Opticum</li> <li>▪ Die Wirbelsäule &amp; das Becken</li> <li>▪ Der Brustkorb</li> <li>▪ Die Gehirnentwicklung &amp; Hirnventrikel</li> <li>▪ Die großen venösen Blutleiter des Gehirns</li> </ul>

Modul 6	
<p>Im sechsten Modul lösen wir in Partnerübungen Struktur um Struktur und erfahren an uns selbst, wie wir zu mehr Vitalität kommen. Durch diese Selbsterfahrung betrachten und lernen wir, wie offene Strukturen eine offene Wahrnehmung ermöglichen. Weiters vertiefen wir unser eigenes Rollenverständnis als Praktizierende:r.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Visionsarbeit</li> <li>▪ Praxis: Techniken am Brustkorb</li> <li>▪ Übungen zur Förderung der eigenen Körperbewusstheit</li> <li>▪ Eigene Rollenverständnis als Praktizierende:r</li> </ul>
Modul 7	
<p>Aufbauend auf unseren bisherigen Selbsterfahrungen reflektieren und vergegenwärtigen wir uns abermals die unterschiedlichen Effekte und Auswirkungen der craniosacralen Energiearbeit auf die Kund:innen. Wir thematisieren Ihre eigene Motivation und besprechen Schlüsselmomente in der praktischen Arbeit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hinterfragen der eigenen Motivation</li> <li>▪ Erarbeiten eines individuellen Rollenverständnisses als Cranial-Works-Praktiker:in</li> <li>▪ Schlüsselmomente in der Arbeit</li> <li>▪ Techniken am Becken</li> </ul>
Modul 8	
<p>Im achten Modul widmen wir uns der Integration der Heilsamkeit des Moments in die Arbeit. Daran anschließend befassen wir uns mit der Aktualisierung von Energien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sensibilisierung und Umgang mit Energiephänomenen (z. B. externalisierte Fulkren, Aktualisierung von Energien),</li> <li>▪ Praxis: Techniken im feinstofflichen Bereich</li> </ul>
Modul 9	
<p>Im letzten Modul thematisieren wir Ihren Start in die Selbstständigkeit und reflektieren Ihre persönliche Entwicklung während des Lehrgangs. Abschließend erhalten Sie das BFI-Salzburg-Diplom.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zielüberprüfung</li> <li>▪ Ergänzende Informationen</li> <li>▪ Die Gruppe als Ort des sozialen Lernens</li> <li>▪ Reflexion der persönlichen Entwicklung</li> <li>▪ Was kommt danach?</li> <li>▪ Perspektiven und Chancen</li> </ul>

## Welche Expertin unterrichtet Sie?

Kathrin Kleindorfer



### Berufliche Erfahrung

- Seit 1999 Trainerin für Cranial Works, craniosacrale Energiearbeit
- Trainerin für Kommunikation und Stimme
- Trainerin für Life Works, einer Schulung der Wahrnehmung und Achtsamkeit
- rund 20 Jahre bei Film, Fernsehen und Radiosendern

### Aus- und Weiterbildung

- Ausbildung in Craniosacraler Körperarbeit, Shambhala Institut Wien
- Fortbildung in „Cranial Fluid Dynamics“ mit Diplomabschluss Wifi Linz
- Embryologie bei Jaap van der Wal, Basel
- Ausbildung in „Human Energy Field“ bei Tom Shaver
- Trainings in Hawaiianischem Schamanismus bei Dr. Serge Kahili King
- Fortbildung in biodynamischer Craniosacral Therapie bei Franklyn Sills: Viszerale Osteopathie in Devon, England
- Fortbildung „The Breath of Life“, Devon

### Arbeitsschwerpunkte

- Weiterentwicklung der biodynamischen sowie biomechanischen Craniosacralen Herangehensweise
- Manuelle Craniosacrale Einzelsitzungen
- Achtsamkeit als universelle Kommunikation
- Entwicklung neuer Seminare