Häufige Fragen

Praxis Viktoria · Craniosacraltherapie

Was bedeutet Craniosacral-Therapie?

Craniosacral-Therapie ist eine Methode der Komplementärtherapie. Die englische Bezeichnung lautet Craniosacral Therapy, kurz CST. Mit achtsamer Berührung, genauer Wahrnehmung und einem Gespräch werden Ruhe, Körperwahrnehmung und persönliche Ressourcen unterstützt. Die Behandlung ersetzt keine ärztliche Abklärung oder Behandlung.

Wie läuft eine Behandlung ab?

Zu Beginn besprechen wir Ihr Anliegen und was Sie sich von der Sitzung wünschen. Danach liegen Sie bequem und bekleidet auf der Behandlungsliege. Ich arbeite mit ruhigen, sanften Berührungen und passe die Behandlung an Ihre Rückmeldungen an. Sie können jederzeit Fragen stellen, eine Pause wünschen oder die Behandlung beenden.

Was ziehe ich zur Behandlung an?

Sie bleiben während der Behandlung angezogen. Am angenehmsten ist bequeme Kleidung, in der Sie entspannt liegen können.

Wie lange dauert eine Sitzung?

Die Erstbehandlung dauert etwa 90 Minuten und umfasst das erste Gespräch. Folgetermine dauern in der Regel 60 Minuten.

Wie kann ich mich danach fühlen?

Das Erleben ist unterschiedlich. Manche Menschen fühlen sich ruhig oder entspannt, andere brauchen danach etwas Zeit für sich. Nehmen Sie Ihre eigene Reaktion wahr und planen Sie bei Bedarf einen ruhigen Übergang in den Alltag ein.

Kann es nach der Behandlung zunächst unangenehmer werden?

Vorübergehende Veränderungen des Befindens sind möglich, aber weder notwendig noch ein Zeichen dafür, dass die Behandlung wirkt. Wenn Beschwerden deutlich zunehmen, neu auftreten oder anhalten, melden Sie sich bitte bei mir; bei gesundheitlichen Sorgen wenden Sie sich an eine Ärztin oder einen Arzt.

Häufige Fragen

Praxis Viktoria · Craniosacraltherapie

Wie lange hält die Wirkung an?

Das lässt sich nicht pauschal vorhersagen. Wahrnehmung und Verlauf sind individuell und hängen von der jeweiligen Situation ab. Wir besprechen gemeinsam, was Sie bemerken und ob ein weiterer Termin für Sie sinnvoll ist.

Wie viele Sitzungen sind sinnvoll?

Es gibt keine feste Anzahl, die für alle passt. Nach dem ersten Termin schauen wir gemeinsam auf Ihr Anliegen und entscheiden in Ihrem Tempo, ob und wann eine weitere Sitzung hilfreich sein könnte.

Übernimmt die Krankenkasse die Kosten?

Während ich meine Ausbildung abschliesse, gelten reduzierte Ausbildungspreise. Eine Kostenbeteiligung durch eine Zusatzversicherung kann erst nach dem Abschluss und einer entsprechenden Anerkennung in Frage kommen. Ob und wie viel übernommen wird, entscheidet die jeweilige Versicherung. Bitte erkundigen Sie sich dazu direkt bei Ihrer Krankenkasse.

Was kostet eine Behandlung?

Bis zum Abschluss gelten die reduzierten Ausbildungspreise: Erstbehandlung, 90 Minuten: CHF 90; Folgebehandlung, 60 Minuten: CHF 70. Privat-Pilates zu Hause: 60 Minuten: CHF 100. Eine Zahlung ist bar oder per TWINT möglich.

Wo findet die Behandlung statt und wie vereinbare ich einen Termin?

Die Craniosacral-Therapie findet in meiner Praxis in Menziken statt. Sie können einen Termin über den Buchungsbereich meiner Website wählen oder mich direkt kontaktieren: viktoria.cranio@gmail.com, Telefon 076 401 81 57.