

Praxisbrief 40 – November/Dezember 2016

Liebe Patientin, lieber Patient,

fördern Sie Ihre **Gesundheit mit der Craniosacraltherapie!** Regelmäßige Behandlungen in individuellen Abständen helfen Ihnen, Ihre Gesundheit zu bewahren oder zurück zu gewinnen. Die Entspannung des Körpers und des Geistes durch die Craniosacraltherapie vertieft sich mit jeder Sitzung. Es entwickelt sich eine nachhaltige Verbindung mit der uns innewohnenden Regenerationsfähigkeit.

Einer der Gründe für das krank werden oder krank sein ist heutzutage mangelnde Erholungsfähigkeit. Die Terminkalender sind voll, beruflich, privat und familiär stehen so viele Anforderungen im Raum, dass zum Abschalten und für **Regeneration** kaum oder keine Zeit bleibt. Und selbst in der Zeit, in der es offensichtlich keinerlei Handlungsbedarf gibt, zum Beispiel in der Schlafenszeit, gehen uns die kommenden, anstehenden Aufgaben nicht aus dem Kopf. Ständiges Nachdenken über die bestmögliche Organisation des Anstehenden und der Versuch zu verhindern, dass Wichtiges auf der Strecke bleibt oder vergessen wird, hält uns auf Trab, zumindest geistig. Ruhe zu finden und zu entspannen, sich nicht nur oberflächlich abzulenken mit Fernsehen, Kino, Sport, am Computer, Tablet oder Handy fällt immer schwerer.

Die oft beschworene Reizüberflutung führt tatsächlich zu einer **Überreizung** des Nervensystems und damit auch aller Sinne, des Geistes und des Körpers: von der Gereiztheit und dem Gefühl am Rande der Belastbarkeit zu wandeln im Allgemeinen zu Tinnitus, Augenreizung, Kopfschmerz, Schlafstörung, Kiefernverspannung, Halsschmerz, Reizhusten, Schulter- und Nackenschmerzen, Magen- und Darmreizung, schlechter Verdauung mit Verstopfung oder Durchfall, Rückenverspannung, ständigem Wälzen von Problemen aller Art ... Diese Liste ließe sich noch deutlich verlängern, denn jede Zelle und alle Gewebe sind mit dem Nervensystem verbunden.

Übrigens, Sie können mit unseren **Gutscheinen** Entspannung und Regeneration mit der Craniosacraltherapie auch verschenken, zu Weihnachten, zu Ostern, zum Geburtstag oder überhaupt.

Mit besten Wünschen für eine besinnliche Vorweihnachtszeit von uns allen in der Praxis



Bettina Güdelhöfer



Christoph Güdelhöfer



Gabriele Rummel