

**Einladung
zum ShareCare
Workshop:**



Die heilende Kraft einfühlsamer Berührung

Cranio-Sacral-Therapie für den Hausgebrauch

In einer Welt, die oft von Tempo und Reizüberflutung geprägt ist, lädt dieser Workshop dazu ein, innezuhalten und die Kraft der achtsamen Berührung neu zu entdecken.

ShareCare – geteilte Sorge im Sinne des gegenseitigen Kümmerns – steht für eine Haltung des liebevollen Miteinanders, in der Berührung nicht Technik, sondern Begegnung ist.

An diesem Tag wirst Du die Grundlagen der Cranio-Sacral-Therapie nach Dr. John Upledger kennenlernen – einer sanften, manuellen Methode, die den craniosakralen Rhythmus des Körpers erspürt und unterstützt. In einfachen Partner- und Selbstanwendungen erfährst Du, wie Berührung ohne Absicht, aber mit Präsenz, zur Regulation und Entspannung beitragen kann.

Dieser Workshop richtet sich an interessierte Laien, Patient*innen und alle, die sich selbst und ihren Liebsten etwas Gutes tun möchten – ganz ohne Vorkenntnisse, aber mit Offenheit und Neugier.

Was Dich erwartet:

- Einführung in Ursprung und Philosophie der Cranio-Sacral-Therapie
- Wahrnehmungsübungen zum Spüren des cranio-sacralen Rhythmus
- Praktische Partnerübungen zur achtsamen Berührung von Kopf, Kreuzbein und Wirbelsäule
- Selbstanwendungen zur Förderung von Ruhe, Zentrierung und innerer Balance
- Raum für Austausch, Fragen und persönliche Erfahrung

Termin: Samstag, 26. September 2026
9:00 – 16:30 Uhr

Ort: 56341 Kamp-Bornhofen,
Yamakai ZenDo, Forststraße 18

Kosten: 60,- €

Leitung& Anmeldung:

Ingo Pees

Osteopath & Cranio-Sacral-Therapeut

Mobil: 0151 11 72 68 10

Mail: info@ingopees.de

„Wenn Hände lauschen lernen, entsteht ein Raum, in dem Heilung geschehen darf.“