



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschriftmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

REGENERIEREN

CRANIOSACRALE **TIEFENWIRKUNG**

SANFTE KÖRPERARBEIT FÜR PRÄVENTION, REGENERATION UND NACHHALTIGE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

- 1-2 Monate Begleitung,
 - 5 Einheiten, in denen
 - dein Körper zur Ruhe kommt und neue Kraft schöpft.
-

Zielsetzung – Regenerieren: Wenn dein Körper eine Pause verdient hat!

Du funktionierst, Tag für Tag. Doch irgendwann meldet sich dein Körper: Der Nacken ist dauerhaft verspannt, der Schlaf wird flacher, die Erholung am Wochenende reicht kaum noch bis Montag. Das sind frühe Signale, und genau der richtige Zeitpunkt, ihnen zuzuhören.

Die Cranio-sacrale Tiefenwirkung ist eine sehr achtsame, sanfte Form der Körperarbeit. Der Name kommt von Cranium, dem Schädel, und Sacrum, dem Kreuzbein. Über feine Berührungen an Kopf, Schultern, Rücken und Füßen trete ich in Kontakt mit den natürlichen Rhythmen deines Körpers. Tiefsitzende Spannungen dürfen sich lösen, dein Nervensystem kommt zur Ruhe, und dein Körper findet zurück in seine natürliche Ordnung. So entsteht neue Kraft: ruhig, klar und tragfähig für die Anforderungen deines Alltags.

Die Tiefenwirkung lässt sich auch mit meinem Mentoring oder Coaching verbinden.

Zielgruppe – Für wen das Coaching gedacht ist.

Dieses Angebot ist für dich, wenn du vorbeugend auf deine Gesundheit achten willst, täglich mit Stress konfrontiert bist oder dich einfach wieder ausgeglichener fühlen möchtest. Und für dich als Verantwortungsträger:in, wenn du eine gesunde Haltung verkörpern und vorleben willst, wörtlich genommen.



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschrümmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

Ablauf – So läuft deine Tiefenwirkung ab: Dem Körper zuhören!

Bei dieser Arbeit musst du nichts leisten, nichts erzählen und nichts erreichen. Du liegst bequem und bleibst dabei ganz normal angezogen, während ich mit sanften Berührungen den feinen Bewegungen deiner Gewebsstrukturen lausche. Dein Körper gibt dabei das Tempo vor, ohne Druck und ohne Manipulation.

Viele Menschen erleben während einer Einheit eine tiefe, fast schwebende Entspannung. Manche schlafen ein, andere spüren, wie Gedanken leiser werden und der Atem tiefer. Individuelle Verspannungen und körperliche Themen finden dabei ebenso Raum wie das, was dich innerlich beschäftigt.

Dieses Angebot berührt, im wahrsten Sinne des Wortes.

- **Erstgespräch.** Vor der ersten Einheit sprechen wir kurz über deine Situation, deine körperlichen Themen und das, was du dir wünschst.
- **5 Einheiten à 60 Minuten.** Wir vereinbaren einen Rhythmus, der zu dir passt, etwa wöchentlich oder alle zwei Wochen. Die Einheiten finden in meiner Praxis in Wattens statt. Du brauchst nichts mitzubringen, du kannst ganz normal gekleidet sein.
- **Nachwirken lassen.** Die Wirkung entfaltet sich oft in den Stunden und Tagen nach einer Einheit. Plane dir nach Möglichkeit einen ruhigen Ausklang ein, dein Körper arbeitet weiter, während du zur Ruhe kommst.

Ergebnis – Was die Tiefenwirkung dir schenkt.

Dein Körper kommt aus dem Daueralarm heraus und erinnert sich wieder daran, wie Entspannung geht. Viele Klient:innen berichten von tieferem Schlaf, mehr Gelassenheit im Alltag und einem neuen Gespür für die eigenen Grenzen. Du investierst fünf Stunden in dich und gewinnst eine Leistungsfähigkeit zurück, die auf Erholung gebaut ist, statt auf Willenskraft.

Zeitraum: **1-2 Monate** | Gesamtpreis: **EUR 625,- zzgl. 20% MwSt.**

Zahlungskonditionen: 50 % Anzahlung bei Auftragserteilung. Der verbleibende Betrag wird anschließend in gleichmäßigen, monatlichen Teilzahlungen in Rechnung gestellt.

Dein erster Schritt verändert dich und deine Welt!

Dein Körper trägt dich durch jeden Arbeitstag. Schenk ihm fünf Stunden zurück. Ruf mich an oder schreib mir, und wir finden deinen Termin.