



Ontdek zelf de kracht van  
craniosacraal therapie bij een  
craniotherapeut bij jou in de buurt.

[www.cranio-nederland.nl](http://www.cranio-nederland.nl)

## Cranio in de praktijk

De behandeling start met een gesprek waarbij de therapeut een aantal vragen stelt om inzicht te krijgen in de oorzaak en samenhang van je klachten. Er is alle tijd en ruimte voor jou.

Cranio werkt met zachte manuele technieken waarbij je wordt aangeraakt. De kleding blijft aan tijdens de behandeling.

Bij volwassenen duurt de behandeling 45 - 90 minuten. Bij kinderen wordt de behandeltijd aangepast aan de leeftijd van het kind.

## Tarief en vergoeding

Het tarief vind je op de website of in de folder van je therapeut.

De meeste zorgverzekeraars vergoeden de behandelingen gedeeltelijk vanuit de aanvullende verzekering. Het eigen risico wordt daarbij niet aangesproken. Voor een cranio behandeling is geen verwijzing nodig van de huisarts.

Het aantal benodigde behandelingen is afhankelijk van de aard van de klachten, de hulpvraag en de reactie op de behandeling.

# Cranio is lichaamswerk

gericht op het zelfherstellend  
vermogen van de gehele mens



## Bewust in je lichaam met cranio

Je lichaam is wijzer dan je misschien denkt. Het heeft een groot vermogen om zichzelf te herstellen. Door bijvoorbeeld een ongeluk, ziekte, trauma, een operatie, stress of verkeerde voeding kan het zelfherstellend vermogen van je lichaam verzwakt zijn.

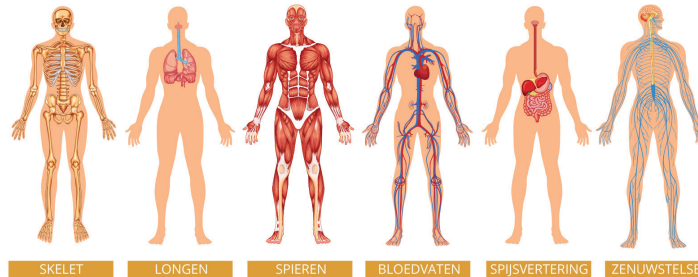
De craniotherapeut heeft vaak maar enkele lichaamsgerichte behandelingen nodig om je zelfherstellend vermogen weer op gang te brengen. Hierdoor komen spanningen in je weefsels sneller vrij, waardoor je beter in je vel komt te zitten. Gaandeweg de behandelingen krijg je steeds meer bewustzijn van je lichaam.

*“Eigenlijk zou iedereen zelf moeten voelen wat de kracht van cranio is. Het is zo fijn om je beter in je vel te voelen en minder ‘in je hoofd’...”*

Victor, 45 jaar, accountmanager



BINDWEEFSEL (FASCIA) VERBINDT ALLE LICHAAMSSYSTEMEN MET ELKAAR



## Wat is cranio?

Craniosacraal therapie is lichaamswerk gericht op het zelfherstellend vermogen van de gehele mens. Zowel fysieke als emotionele klachten behandelt de craniotherapeut lichaamsgericht. Cranio gebruikt het bindweefselstelsel (de fascia) om blokkades in het lichaam op te sporen en te behandelen. Bindweefsel speelt een belangrijke rol voor je gezondheid en welbevinden. Het verbindt alle structuren in je lichaam met elkaar en vormt een uitgebreid netwerk. Dat strekt zich uit van de oppervlakte (huid) tot diep vanbinnen. Je bindweefsel heeft veel functies en kan de oorzaak zijn van je pijn en je klachten.

Hierbij wordt je klacht door de craniotherapeut holistisch benaderd. Uitgangspunt hierbij is dat lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en elkaar wederzijds beïnvloeden. Door zachte manuele technieken optimaliseer je met cranio de balans in het bindweefselstelsel en het zenuwstelsel. Het geeft een helende beweging in je lichaam en het helpt je te ontspannen. Je krijgt inzicht in de oorzaak van je klacht. Dit nieuwe bewustzijn creëert ruimte voor veranderingen en herstel. Je gezondheid verbetert en je komt weer in contact met jezelf als mens.

## Wanneer cranio?

- als ondersteuning van reguliere zorg
- bij spanning, stress of burn-out
- bij persoonlijke groei en ontwikkeling
- als moeder en kind een moeizame start hebben
- als bij ziekte een diepgaand herstel nodig is
- als trauma en letsel klachten blijven geven
- als onderdeel van palliatieve zorg
- als aanraking niet meer vanzelfsprekend is

## Voor volwassenen

Uit balans zijn levert stress op. Dit proces verloopt vaak onbewust en onderhuids. Hoe langer de onbalans duurt, hoe vaster je komt te zitten. Je lichaam geeft steeds meer aan dat je voorbij loopt aan jezelf en dat wat je nodig hebt om goed te functioneren. Dankzij de diepwerkende kracht van cranio en de werkwijze van de therapeut, krijg je weer een vertrouwensband met je lichaam en je oorspronkelijke bewegingsruimte. Je bent weer thuis bij jezelf.

## Voor kinderen

Gedrags-, concentratieproblemen of sociaal-emotionele klachten, kunnen het gevolg zijn van blokkades in het lichaam. De oorzaak hiervan is voor ouders vaak lastig te achterhalen. Tijdens de geboorte kunnen er bijvoorbeeld complicaties zijn geweest waardoor er direct, of na verloop van tijd, problemen ontstaan. Dat kan zich uiten in lichamelijke onrust, een vol hoofd en spanning bij het kind en de ouders. Cranio verlicht de spanning, ondersteunt de positieve groei en geeft ruimte aan de eigenheid van het kind.