

# WERDE TRAINER FÜR CRANIO-INSPIRIERTE ENTSPANNUNG & SELBSTBEHANDLUNG

Tauche ein in die Welt der craniosacralen Therapie und lerne, Stress nachhaltig selbst zu regulieren.

Dieser Kurs kombiniert **sanfte Selbstbehandlungstechniken mit praktischen Tools**, die du sofort in deinen Alltag integrieren kannst.

Vertiefe alles in gegenseitigen Cranio-Sitzungen mit anderen Teilnehmern, um tiefe Entspannung und Regeneration erst selbst zu erleben – um sie nachher sicher bei anderen, oder in Gruppen gezielt anwenden zu können.

**Wie du dein Nervensystem beruhigst – integriert in dein Leben.  
Die Craniosacrale Selbstbehandlung leicht gemacht - jederzeit anwendbar.**

## Was du u.a. konkret erhältst:

- Sofort einsetzbare Micro-Tools:** Einfache somatische Ansätze & Übungen, die direkt Stress reduzieren und damit körperliche Spannungen lösen können
- Cranio-Selbstbehandlung meistern:** Lerne sanfte, dosierbare Techniken zur Eigenwahrnehmung und Regeneration, die überall anwendbar sind und dich unabhängig machen.
- Direkt Kurse leiten:** Erhalte fertige Konzepte, Handouts und didaktische Tipps, um selbst Entspannungskurse anzubieten. Auch ohne spätere ZPP-Zertifizierung möglich – Du bist direkt befähigt, mit allen Tools & Techniken loszulegen und andere dabei zu unterstützen, ihren ganz eigenen Rhythmus zu finden.

**JOBCOACHING**  
Institut für Persönlichkeitsentwicklung

Kosten: 3.200 € (zzgl. MwSt.)  
Förderfähig durch KOMPASS!

Der Kurs findet statt am  
**Legiendamm 6**  
10179 Berlin

**Am 13.03 bis 15.03.2026**



Du hast noch Fragen?

0175 9270563

[Cranio@joelfrese.de](mailto:Cranio@joelfrese.de)

[@joelfrese](https://www.instagram.com/joelfrese)

Alle Info's und  
Buchung:

