

Die SKT ist ein grundlegendes Trainingsprogramm für Körper + Seele.

In zehn aufeinander aufbauenden Behandlungen erarbeiten wir im Zusammenspiel ein neues körperliches Gleichgewicht mit dem Ziel, die chronisch verkürzten Muskeln + das verklebte Bindegewebe aufzulösen.

Die Entdeckung des Prinzips menschlicher Aufrichtung lässt das Veränderungs-Potential von Struktur und Funktion erkennen.

Die äußere Struktur wie wir sie in der Körperhaltung sehen, wird durch die Arbeit an der Inneren Haltung ergänzt.



## Entdecken Sie Ihr Potenzial

---

## Institut für Strukturelle Körpertherapie

Dr. Herbert Grassmann

Jagdstr. 12 D-90419 Nürnberg

Fon: +49. (0) 911.53 61 65

[office@skt-institut.de](mailto:office@skt-institut.de)

[www.skt-institut.de](http://www.skt-institut.de)

## SKT

Die Kunst der Aufrichtung



Stellen Sie sich vor ...

Ihr Körper fühlt sich entspannt + energievoll an

Ihre Bewegungen sind leicht und kraftvoll

Ihr Körper ist ohne Schmerz und Stress



## Die SKT Strukturelle Körpertherapie®

ist eine moderne Körperpsychotherapie. Sie erforscht die Wechselwirkung von Körper und Psyche (Embodiment). In ihrer Praxis verbindet sie die Neustrukturierung des muskulären Bindegewebes mit Prinzipien einer achtsamkeitsbasierten + neurobiologischen Herangehensweise.

Die Wurzeln dieser Arbeit liegen in der Strukturellen Integration nach Dr. Ida Rolf, in der Hakomi Methode, den Erkenntnissen aus der Neuropsychologie und Modellen der somatischen Traumatherapie.

*Ich hatte chronische Rückenschmerzen. Durch die SKT wurde mein Rücken deutlich beweglicher, meine Haltung hat sich verbessert, die Schmerzen haben deutlich nachgelassen. Ich habe mein inneres Gleichgewicht wieder gefunden und bin viel selbstbewusster geworden.*

Gabi Konrad, Steuerberaterin

*Die SKT finde ich auf eine schöne und sehr bereichernde Weise wirksam. Mir bringt die Verbindung von körperlicher struktureller Arbeit und Gesprächen am meisten. So spüre und verstehe ich das Wechselspiel und den Zusammenhang zwischen meiner körperlichen Haltung und meinem inneren Erleben immer mehr.*

Charlotte Jäger

Führungskräftetrainerin, Teamentwicklung

Die Entdeckung des Prinzips Aufrichtung

---

# Strukturelle Körpertherapie