



## STRUKTURELLE KÖRPERTHERAPIE

Die Strukturelle Körpertherapie (SKT) ist eine ganzheitliche Methode, die die innere und äussere Haltung verbessert und die heilsame Wirkung der Körperachtsamkeit schult.

In meist 10 Basissitzungen werden durch gezielte und sensible Berührungen des SKT Therapeuten tiefe muskuläre Bindegewebsstrukturen neu organisiert. Der körperliche Aufrichtungsprozess zeigt sich durch eine natürliche Bewegungsfreiheit in Harmonie mit der Schwerkraft. Die wohltuende Wirkung der Ganzkörperbehandlungen werden unterstützt durch ein achtsames Ansprechen der Themen, die dieses leichte und aufrichtige Dasein behindern. In ihrer prozesshaften Vorgehensweise gibt sie dem speziell geschulten SKT Therapeuten die Möglichkeit, emotionale oder stressbedingte (traumatische) Blockaden in ihrem körperlichen Wirkungszusammenhang zu erkennen und zu lösen. Wir nennen den Tanz zwischen körperlicher Umformung und seelischer Befreiung - die Kunst der Aufrichtung.

### Praktische Anwendung

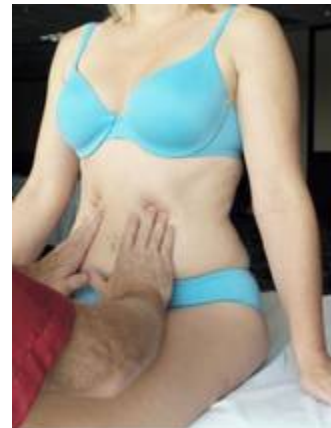
Die Strukturelle Körpertherapie ist generell unterstützend für Menschen, die sich größere Lebendigkeit wünschen, sowie selbstbewußter durchs Leben gehen möchten. Darüberhinaus kommt sie Menschen zugute, die ihren Körper als wichtiges Instrument ihrer Präsenz und Ausdruckskraft benutzen (z.B. Musiker, Tänzer, Sportler, Politiker oder Manager).

Auch wenn die SKT durch die systemische Sichtweise nicht primär zur Bekämpfung von Krankheiten eingesetzt wird, so hat sie doch spürbar positive Auswirkungen auf folgende Gesundheitseinschränkungen:

Schmerzhafte Funktionsstörungen des Bewegungsapparats: HWS-/LWS-Syndrom, Chronische Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Fehlhaltungen, Skoliosen, Bandscheibenvorfälle, Gelenkserkrankungen, Atemblockaden, psychische Störungen, Stress- und Traumasymptome.

### Praxis:

Eine Therapiesitzung dauert ca. 60 - 90 Minuten und kostet 100.- bis 150.- Euro. Der Therapeut/die Therapeutin sollte die Ausbildung am Institut für SKT in Nürnberg gemacht haben. Positiv zu bewerten sind zusätzliche Ausbildungen im psychologischen und medizinischen Bereich. SKT ist prinzipiell nicht erstattungsfähig. Bei Heilpraktikern besteht die Möglichkeit, sich einen Teil der Kosten von privaten Kassen zurückerstatten zu lassen.



Institut für Strukturelle Körpertherapie, Jagdstr. 12, D-90419 Nürnberg T:0911-536165



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

### SKT® - Die Kunst der Aufrichtung

Erforscht die Zusammenhänge von Neurobiologie, Bindungsforschung und Körper

Entwickelt körperliche Ressourcen und kultiviert Achtsamkeit

Reorganisiert die Körperstruktur und reguliert das autonome Nervensystem