



„Unser Ziel ist, den Menschen in die Lage zu versetzen, sich auf die Wirklichkeit des Augenblicks einzustellen.“

(Gerda Alexander, Eutonie - Gründerin)

Von der Aufrichtung zur Aufrichtigkeit

Strukturelle Körpertherapie

Dr. Herbert Grassmann

Ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal des Menschen vom Tier ist sein Gang auf zwei Beinen. Er hat die Fähigkeit und entsprechende materielle Grundlage entwickelt, sich ein Stück von der absoluten Erdverhaftung zu lösen und dem „Himmel,, dadurch näher zurücken. Er hat diese Entwicklung allerdings mit einer starken Anfälligkeit und Unsicherheit gegenüber den Kräften der Erdanziehung bezahlt. In vielerlei Hinsicht, besonders aber in unserer anatomischen Beschaffenheit, befinden wir uns immer noch bei dem Übergang vom Tier zum Menschen. Dies gilt insbesondere für die „Aufrichtung“. Generell entwickelt sich Aufrichtung immer in Abhängigkeit zur Schwerkraft. Wir lernen uns aufzurichten, indem wir nach einem Gleichgewicht, in dem uns umgebenden Gravitationsfeld, suchen. Der heranwachsende Mensch durchläuft dabei in verkürzter Form die wesentlichen Schritte der menschlichen Stammesentwicklung. Dabei ist der aufrechte Gang einmalig, ebenso die Entwicklung unseres Fußgewölbes. Die noch anfänglich dominierenden, oft reflexhaften Bewegungen des Säuglings, entwickeln sich zu einem Krabbeln auf allen Vieren, zu einem Stehen auf zwei Beinen, einem Gehen und Laufen und führen zu hochkomplexen Balanceakte wie Eiskunstlaufen. Diese Meisterleistungen lassen sich nur erreichen durch den massiven Ausbau von neuralen und bindegewebsartigen Netzen.

Als Mensch stehen wir in einem bemerkenswerten Gleichgewicht von Intuition und Logik. Einerseits verbunden mit unseren instinktiven Teilen, erobern wir immer neue Freiheitsgrade und Möglichkeiten. Bei der näheren Betrachtung verwandelt sich dieses Gleichgewicht in ein Spannungsfeld. Neben der Zunahme der sog. Zivilisationskrankheiten, wie Beeinträchtigungen des Stütz- und Bewegungsapparates, lässt sich unschwer feststellen, dass wir in unseren sozialen Beziehungen und unserer emotionalen Welt, noch weite Wege zurücklegen müssen, um sagen zu können, wir seien „aufrecht“ oder „aufrichtig“. Nicht nur unser Körper lernt sich aufzurichten. Mit dem aufrechten Leben und verbunden damit, mit der Erhebung unseres Kopfes, kam eine Flut von inneren Belastungen und äußeren Forderungen auf uns zu. Heutzutage sind es gerade die inneren und zumeist unbewussten Belastungen, die auf uns drücken. „Aufrichtigkeit“ bekommen wir nicht von allein geschenkt, sondern als Möglichkeit mitgeliefert. Neben der körperlichen Aufrichtung will auch ein „emotionales“ Aufrichten entwickelt und gelernt sein. Gilt für unsere körperliche Aufrichtung die Schwerkraft als Bezugspunkt, so sind innere Gewissheit und Zuversicht, Maßeinheiten, die uns erst einen „aufrechten“ Weg ermöglichen. Vertrauen in uns, in unsere Gefühle, aber auch Vertrauen zu anderen oder in die Zukunft, sind Kennzeichen einer Aufrichtung unserer emotionalen Welt. Aufrichtigkeit heißt zu lernen, zu sich und seinen Gefühlen zu stehen und dient im Grunde dem Prozess der eigenen Wahrheitsfindung.

Dieser Weg ist nicht immer ganz einfach und ist oft unbequem. Aber erst dann können wir auch „vom Aufrechten Gang als einem wesentlichen Ziel der Menschwerdung“ sprechen wie der Philosoph Ernst Bloch es in seinem Hauptwerk „Das Prinzip Hoffnung“ formuliert hat. Als Therapeuten einer Körper-Psyche Methode wie der Strukturellen Körpertherapie (SKT) sind wir in erster Linie „Aufrichtungsprofis“: denn es ist unser Ziel, die Menschen, die zu uns kommen, mit dem eigenen körperlichen aber auch emotionalen Aufrichtungsprozess vertraut zu machen.

Aufrichtung bedeutet Selbstbestimmung

Aufrichtung bedeutet das Leben und die Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen. Die Aneignung von Gesundheit ist immer eine Frage von Selbstbestimmung + Fremdbestimmung. Je mehr wir uns selbstbestimmter erleben, umso mehr können wir uns im wahrsten Sinne des Wortes aufrichten und entfalten. Aufrichtung ist in ihrer Botschaft ein Bewusstwerden. Ouspensky würde sagen, ein Prozess, indem wir als nichtvollendetes Wesen zur Welt kommen um ein anderer zu werden. Krankheit und ihre Symptome sind dabei für viele Ausgangspunkt zu einer nicht immer freiwilligen Reise zu sich selbst. Der Weg des „aufrechten Lebens“ hat ebenso eine lange Tradition wie die Suche nach der Wahrheit in uns oder in den Dingen um uns herum. Es ist für uns nicht immer einfach, durch das Dickicht von Glaubenssystemen und Vorurteilen zu kommen. Zur Menschwerdung gehört aber das Prinzip Hoffnung genauso wie die Erkenntnis, dass wir ohne die Entwicklung unserer Sinne darauf angewiesen wären, dass zu glauben und jene Konzepte zu übernehmen, die andere uns mitteilen. Wir wüssten nicht was wahr oder falsch ist, ohne Bezugspunkt würde die Erde unter uns ihren Halt verlieren. Die Beziehung des Menschen zu seinen Wurzeln ist dementsprechend immer auch eine Art Archäologie des Unsichtbaren. Keith Critchlow (Time Stands Still 1979) stellte in seinem Schlüsselwerk der „kognitiven Archäologie“ fest, dass der Mensch einen unstillbaren Drang verspürt, mehr über sich und seine Wurzeln zu erfahren. Begründet ist dies in der intuitiven Erkenntnis, dass in den Ursprüngen der Schlüssel zu unserer Bestimmung und Zukunft liegt. Aufrichtung ist deshalb immer auch Ausdruck von der Bewusstheit eigener Wurzeln. Auch wenn wir nicht immer unsere Bestimmung kennen, so sind wir dennoch ausgestattet mit einem Raum-Zeit-Gefühl. Instinktiv erkennen wir Unkorrektheiten im Raum-Zeit-Gefüge. Auf sehr schmerzhafter Weise erfahren beispielsweise traumatisierte Personen je nach Bedrohungsintensität einen Verlust an Raum-Zeit-Gefühl. In einer sicheren Welt kennen wir Orte, an denen wir uns wohlfühlen und die uns nähren und auch Orte, die uns krank machen. In einer krankmachenden Umgebung können wir uns nicht aufrichten. Es fehlt uns an Unterstützung und Energie.

In der Praxis der Strukturellen Körpertherapie erforschen wir die Prinzipien der Aufrichtung und ihrer Wirkungsweise auf den menschlichen Organismus, anhand von Informationen aus der Umgebung. Die Organisiertheit eines Körpers liefert uns eine Beziehungsgeschichte von menschlicher Aufrichtung und Erdanziehung. Eine lädierte Schulter oder Verkürzungen im Bindegewebe sind Ausdruck und Hinweis für ein tieferes strukturelles Problem. So kann bei genauer Analyse ein Zusammenhang festgestellt werden von Schulter und krummer Wirbelsäule. Verdrehungen in der Wirbelsäule können auf verkürzte Becken- und Beinmuskulatur hinweisen. Schließlich gibt uns die verkürzte Körperstruktur Hinweise über den „emotionalen“ Körper bzw. ihrem Traumata und der Umgebung, die diese Situation verursacht hat.

Emotionen folgen den Gesetzen des Wassers

Wenn wir uns durch einen plötzlichen Schlag innerlich verhärten, um Schmerzen zu begrenzen, erstarrt unser innerer Fluss (Raum-Zeit-Gefühl) wie zu Eis. Umgekehrt verflüssigt sich unser Gefühlszustand, wenn wir in Tränen aufgelöst sind. Mit Stanley Keleman Worten, „sind wir ein Meer von Flüssigem, das Struktur und Gestalt hervorbringt, ein Pulsationsmuster, das zu bestimmten Mustern erfahrenen Lebens, Empfindens und Denkens führt“. (Verkörpernde Gefühle, 1992) Bestimmte anatomische Strukturmuster bringen eine Reihe menschlicher Gefühle hervor. In dem Beispiel von oben, ist die lädierte Schulter auch Ausdruck eines emotionalen Ereignisses, dass erst durch ihre Berührung die Möglichkeit hat sich auszudrücken und einen Platz in unserem Bewusstsein zu bekommen. Empfindungen helfen uns aus der „Verkrustung“ und der Starre herauszukommen, ähnlich dem Wasser, verflüssigen und lösen sich alte Strukturen auf und bringen uns in Bewegung.

Gefühle haben somit eine somatische Entsprechung und Architektur. Die emotionale Geschichte eines Menschen zeigt uns den Entwicklungsstand der Aufrichtigkeit. Verhaltensauffällig wird dies in der zwischenmenschlichen Kommunikation. Innere und äußere Grenzen bestimmen nicht nur den Rahmen einer Kommunikation, sondern auch unsere emotionale Aufrichtung. Besonders deutlich wird dies bei zu stark und zu schwach entwickelten Strukturen, die wir auch als Charaktere oder als fixierten Verhaltensaussdruck kennen. Spätestens hier wird die Bedeutung deutlich, die menschliche Interaktion und Empfindung für die Ausbildung eines aufrechten Selbst haben. So mangelt es der „rigiden“ Körperstruktur an Flexibilität. Durch zu viele Fixierungen, Gebote und Prinzipien wird der Energiefluss begrenzt und verdichtet. Die aufrechte Haltung wird zu steif.

Demgegenüber signalisiert die emotionale Haltung einer eingesunkenen oder kollabierten Struktur, nach außen ein „ich kann nicht“ und das Aufrechtsein sind begrenzt. Es fehlt ihr an Bindung und damit an Unterstützung zur äußeren Welt. Nicht durch die detektivische Verfolgung der Symptome, sondern durch die Betrachtung der Umgebung in ihre Wirkungsweise auf uns, entwickeln wir ein systemisches Verständnis, das über die Grenzen der Logik weist. So sind Symptome nicht nur Wegweiser um Krankheiten zu beseitigen, sondern Gesundheit setzt ein Lernen auf verschiedenen Ebenen voraus. Heilung ist dementsprechend nicht die Beseitigung von Symptomen, sondern:

*„Heilung ist das Umarmen dessen, was man am meisten fürchtet;
Heilung ist das Öffnen dessen, was verschlossen war,
das Weichwerden dessen,
was zur Blockade verhärtet war.
Heilung besteht darin, zu lernen,
dem Leben zu vertrauen.“*

Jeanne Achterberg

Sehen ist Berührung - Auf den Spuren der Wirklichkeit des Augenblicks

Ein bekannter Künstler der Postmodernen, Alex Katz, hat einmal gesagt: „Wenn ich male interessiere ich mich nicht für Psychologie, sondern für Physiognomie. Psychologie ist die vorweggenommene Wertung eines Menschen und damit wird es unmöglich zum Wesentlichen vorzudringen.“ Wenn ich auch mit der Beurteilung über die Psychologie nicht so weit gehen würde, glaube ich dennoch, dass hier eine essentielle Aussage enthalten ist: Wir kommen dem Wesentlichen hinter dem Sehen ein kleines Stück näher, wenn wir lernen mit offenen und neugierigen Augen, anteilnehmend zu kommunizieren. In der Therapie schaffen wir so die Voraussetzungen für einen offenen und wertfreien Raum. Charlotte Silver beschreibt in ihrem „Essay on Seeing“ die Essenz des Sehens in einem Experiment von Elsa Gindler. Sie forderte ihre Schüler auf mitzuteilen, was sie sahen, wenn sie aus dem Fenster schauten. Mit dem Experiment demonstrierte sie, dass Sehen etwas anderes ist als nur mit den Augen zu sehen. Denn Sehen entwickelt sich früher und beginnt bereits vor dem physischen Sehen mit unseren Augen, ja sogar unabhängig davon. Blinde Menschen zum Beispiel sind darauf angewiesen ihre Aufmerksamkeit durch möglichst viele Sinne zu entwickeln. Eine wirklich aufmerksame Person „verstet“ ihre Umgebung – unabhängig davon was irgendwie an unseren Sinnen gekoppelt wäre. Kein Licht, kein Klang oder Geruch ist notwendig um zu „Sehen“. Mit Elsa Gindler können wir sagen, alle Sinne münden in einen tieferen Sinn zusammen: dem Berührungssinn. Sehen wir einen Menschen mit dem tieferen Berührungssinn, entfalten sich alle Geheimnisse zu etwas was wir im wahrsten Sinn des Wortes berühren können. Durch den Prozess des Achtsamwerdens, entwickeln wir einen Berührungssinn, indem alle anderen Sinne Material hierfür liefern. Wir erfahren unser Sehen nicht nur als ein optisches Sehen, es wird zu einer behutsamen energetischen Kontaktaufnahme mit der charakteristischen Art eines Menschen und mit seiner Essenz. Als Lebewesen haben wir die natürliche Fähigkeit, uns effizient zu organisieren. Effizienz dient dem Überleben. Wenn wir im Zustand des Achtsamwerdens unser Handeln beobachten, unsere Wahrnehmungen und Gefühle verfolgen, werden wir automatisch besser in unserem Tun. „Meisterschaft ist eine natürliche Folge von innerer Achtsamkeit“ Ron Kurtz (Begründer der Hakomi - Methode).

Der wesentliche Focus in der Strukturellen Körpertherapie liegt darin, verstehen zu lernen wie Aufrichtung in einem umfassenden Sinne funktioniert. Dazu gehört das Studium der Gravitationswirkung auf den physischen Körper genauso wie auch die Begleitung des inneren Aufrichtungsprozesses, um ein Gleichgewicht zwischen Intuition und Logik herzustellen. Bedingung ist, dass wir lernen uns und den anderen Menschen mit Respekt, liebevoller Anteilnahme und Aufrichtigkeit zu berühren.

Was ist das Besondere an der Strukturellen Körpertherapie?

Als ich das erste Mal mit einer Aufrichtungsmethode in Kontakt kam, war ich erstaunt und verblüfft über ihre Wirkung. Mein damaliger Rolfer machte aus mir einen neuen Menschen. Damals begriff ich verstandesmäßig nicht was für eine Veränderung dies für mein Leben bedeuten sollte, ich spürte nur: Ich muss diese Methode erlernen. Heute weiß ich dass ich auf eine sehr unmittelbare Weise dem „Prinzip der Aufrichtung“ begegnet bin.

Seit einigen Jahren gibt es eine Therapieform, die Therapie mehr als eine Kunst der richtigen Lebenshaltung denn als eine Krankenbehandlung versteht - die Strukturelle Körpertherapie (nachfolgend SKT). Entwickelt wurde die SKT Anfang der 90er Jahre aus einer Reihe bekannter methodischer Ansätze aus dem Bereich der somatischen Therapien, konkret aus Elementen der Rolfing – Methode und der Hakomi – Psychotherapie, der somatischen Trauma - Therapie, sowie aus verschiedenen sensomotorischen Bewegungsansätzen.

In der SKT sind der Körper und seine Ausdrucksformen das künstlerische Betätigungsfeld. Künstler gibt es zwei: den Therapeuten und den Klienten, denn nur in Ihrer Zusammenarbeit, Ihrem Miteinander, kann das Werk entstehen: eine neue Körperstruktur. Sie zeigt mehr inneren Zusammenhang, größere Integrität, mehr Harmonie in der Bewegung und eine Aufrichtung, die nicht ein künstliches sich gerade Halten bedeutet, sondern Ausdruck ist von Freude am Dasein, Freiheit und Selbstbewusstsein.

Um das zu erreichen stellt die SKT eine Reihe von Werkzeugen zur Verfügung, primär tiefe Bindegewebe (Faszien-)techniken und Körper- bzw. Bewegungsübungen. Das Bindegewebe „als Organ der Form“ (Ida Rolf) besteht hauptsächlich aus flüssigen Kristallen. Laut Jim Oschman, Naturwissenschafts- und Bindegewebsforscher, ähnelt das Bindegewebe dem des Wassers. Reaktionszeiten des menschlichen Körpers werden durch den sog. Kontinuumpfad, ein energetisches Kommunikationssystem des Bindegewebes, verkürzt. Ihre weitaus höhere Leitfähigkeit gegenüber dem des Nervensystems, veranlasste Oschman, von einem Bewußtsein des Bindegewebes zu sprechen. Seine wissenschaftlichen Forschungen liefern heute die Basis für das Verständnis der Wirkungsmechanismen ganzheitlicher Therapien. Zentraler Gedanke des Modells der „Lebenden Matrix“ ist folgende Erkenntnis: Das Bindegewebe als ein energetisches Kommunikationssystem, welches den Körper informiert, organisiert, vitalisiert und integriert, reagiert als Ganzes, wenn die Verarbeitung von Verletzung ansteht. Dies hat notwendige Konsequenzen für die körpertherapeutische Tätigkeit und Intervention. Es geht in der Therapiepraxis weniger um die „richtige“ Manipulation am „rechten“ Ort, sondern um eine bewusste Haltung des Therapeuten, für eine Therapeut-Klient Beziehung, die Heilung ermöglicht und nicht fordert. Ida Rolf drückte es noch radikaler aus, indem sie sagte: „Nicht der Behandler sondern die Schwerkraft ist der Therapeut.“ Dementsprechend lernt der Strukturelle Körpertherapeut, neben der methodischen Analyse der Körperhaltung, den Körper vor allem mit den Augen der Seele zu sehen und sich in seiner Arbeit von dieser Wahrnehmung leiten zu lassen. Dieses Sehen ist nicht nur ein optisches Sehen, es ist eine behutsame energetische Kontaktaufnahme mit der charakteristischen Art eines Menschen und mit seiner Essenz. Der Körper als Ausdruck und Teil der Persönlichkeit zeigt unbestechlich wie ein Mensch wirklich beschaffen ist, welche Wünsche und Sehnsüchte er hat und welche Lebenswelt er um sich projiziert.

Der Strukturelle Körpertherapeut bewegt sich sozusagen im Kontinuum des ganzen Menschen, wo Zusammenhänge und Querverbindungen deutlich werden. Er unterstützt den Menschen dabei seine Ganzheit zu erleben und die Tatsache der Ganzheit nutzen zu lernen. Ein simples Beispiel: Wer Angst hat zieht die Schultern hoch oder zusammen. Oft ist das eine chronische Geste. Das Gefühl darin wird meist schon gar nicht mehr wahrgenommen, es ist auf eine unbewusste körperliche Ebene gefallen. Wer lernt die unbewusste Anspannung der Schultern wahrzunehmen und damit bewusst zu machen, tritt gleichzeitig in einen Lernprozess zum Thema Angst und Selbstschutz ein.

Eines der wichtigsten physischen Prinzipien dieser Welt, das uns darin unterstützt ein neues körperlich-seelisches Gleichgewicht zu entwickeln, ist die Schwerkraft. Gleichgewicht wird verstanden als die Fähigkeit auf unsere Umwelt flexibel und angemessen zu reagieren und dabei die eigene Mitte, den Kontakt mit dem eigenen Wesenskern nicht zu verlieren. In der Art wie wir gehen und stehen, drückt sich vollendet aus, wie wir mit der Schwerkraft, dem Leben umgehen, welche Strategien und Lösungen wir bevorzugen. Durch Unfälle, emotionale Traumen, familiäre oder kulturelle Prägungen beginnen wir gleichbleibende, festgefahrene Denk-, Fühl-, Bewegungs- und Haltungsmuster zu entwickeln. Damit verlieren wir die Fähigkeit angemessen zu reagieren - auf die Schwerkraft genauso wie auf soziale Situationen. Dann „verfestigt“ sich unsere, normalerweise aus einem ständigen Fluss von Anpassungen bestehende Haltung, zu einer dauerhaften Struktur, mit den dazu gehörigen Gewohnheiten, Haltekontrakturen, Verkürzungen der Muskulatur und Verklebungen im Bindegewebsystem.

Der ausgebildete Strukturelle Körpertherapeut löst diese tiefgehenden Verspannungen mit unterschiedlichen Berührungen, Griffen und Bewegungen. Dabei spielt das menschliche Bindegewebe mit ihren energetischen Strukturen, als „lebende Matrix“ wie Jim Oschman es in seinem Buch: Energy Medicine beschreibt, eine besondere Bedeutung. Viele erfahren diesen Prozess als eine Art zweite Geburt in ihrem Körper. Jeder Mensch hat ein Gefühl dafür, was er eigentlich sein könnte, wenn er sich nicht selbst im Weg stehen würde, wenn er nur den „inneren Lichtschalter“ finden könnte. Der Lichtschalter, den die SKT anbietet, ist sich zur eigenen wahren Größe aufzurichten, physisch wie seelisch. Wer das im Alltag wirklich schaffen will, muss lernen selber ein Künstler zu sein, ein bewusster Schöpfer seiner eigenen Wirklichkeit. Künstler in diesem Sinn zu sein, bedeutet letztlich Verantwortung zu übernehmen, für das was man erschafft.

Übung zur Emotionalen Aufrichtung

Der Aufrechte Blick

Aufrichtung beginnt mit einer aufrechten Haltung des Kopfes. Der Vestibularapparat dient dazu Aufrichtung und Gleichgewicht zu finden. Er ist mit den Hauptmuskeln von Bauch und Rücken verbunden und deren Hauptaufgabe besteht darin, den Kopf anzuheben - ein erster Schritt zu mehr Freiheit und Aufrichtung.

Setzen sich vor einem Spiegel und nehmen Sie eine normale Sitzhaltung ein. Blicken Sie im Spiegel in Ihre Augen. Berühren Sie mit Ihren Fingern das Brustbein und schieben Sie Ihr Brustbein gegen den Widerstand der Finger leicht nach oben. Spüren Sie wie sich dabei langsam Ihre Halswirbelsäule aufrichtet und die Schultern leicht nach hinten fallen. Gehen Sie wieder in Ihre normale Haltung und nehmen Sie den Unterschied wahr. Wenn wir unsere Halswirbelsäule aufrichten, wird unser Blick offen und gerade. Wie wir unsere Mitmenschen wahrnehmen hängt davon ab, mit welchem Blickwinkel wir den Menschen begegnen. Ist unser Blick offen und unvoreingenommen oder sind unsere Augen eher nach unten gesenkt? Es liegt in Ihrer Hand wie Ihre Mitmenschen Ihnen begegnen. Lernen Sie Ihren Blick und Ihre Augen zu öffnen und Sie werden der Welt offen und aufrecht begegnen. Das was wir ausstrahlen, spiegelt uns die Welt zurück.

Herkunft

Rolfing oder auch Strukturelle Integration ist eine von Dr. Ida Rolf entwickelte Körpermethode mit der Gleichgewicht zwischen Körper und Schwerkraft hergestellt wird. Es sorgt für eine Neustrukturierung und Verbesserung des Körperbaus und wirkt positiv auf die funktionellen Aspekte des Körpers.

Hakomi eine körperzentrierte Psychotherapie von Ron Kurtz(Begründer).Da sich im Körper Selbstkonzepte, Gefühle Erwartungen, usw. ausdrücken, wird er als wichtige Informationsquelle betrachtet. Aufgabe des Therapeuten ist es, beim Klienten einen besonderen Bewusstseinszustand zu unterstützen, die innere Achtsamkeit, in dem Transformation erst möglich ist.

Traumatherapie , speziell der somaorientierte Traumatherapieansatz von Dr. Peter Levine. Alte Traumasymptome sind Beispiele für gebundene Energie. Lösen wir die Energieblockaden auf, steht die inhärent gespeicherte Energie, dem Organismus wieder zur freien Verfügung. Die Wiederherstellung des Orientierungs- und Schutzreflexes ist dabei ein zentraler Aspekt der Arbeit.

Literatur

Ernst Bloch, Das Prinzip Hoffnung
Jim Oschman, Energy Medicine
Ida Rolf, Rolfing
Ron Kurtz, Die Hakomi Methode
Peter Levine, Trauma-Heilung
Stanley Keleman, Verkörperte Gefühle
Peter Ouspensky, Psychologie der möglichen Evolution des Menschen
Keith Critchlow, Time Stands Still, 1979
Herbert Grassmann, Das Prinzip Aufrichtung (unveröffentlicht. Buchmanuskript)

Infos, auch über Ausbildungsmöglichkeiten, bekommen Sie:

Institut für Strukturelle Körpertherapie
Jagdstr. 12
90419 Nürnberg
Tel: 0911-536165

www.strukturellekoerpertherapie.de

© Dr. Herbert Grassmann
Nürnberg, September 2002