

Somatic Integration



Somatic Integration

Somatic Integration ist eine Massageform die am tief-liegenden Bindegewebe ausgeführt wird. Verfestigte Spannungsmuster, ausgelöst durch chronische Fehlhaltung, körperliche Überlastung oder durch schmerzhafte emotionale Erfahrungen gehen mit Verklebungen am Bindegewebe einher. Diese Verklebungen werden durch die Massage gelöst. Der Körper lernt sich aufzurichten, die Atmung kann sich vertiefen, die Körperwahrnehmung wird sich verbessern. Somatic Integration verbindet Körperarbeit und Aspekte aus der Psychotherapie.

Somatic Integration ist besonders geeignet für

- Menschen, die beruflich dauerhaften einseitigen Belastungen ausgesetzt sind, wie langes Sitzen im Büro mit angespanntem Schuler- und Nackenbereich.
- Schauspieler, Tänzer und Sänger, die ihren Körper zum Ausdruck ihrer Arbeit benutzen.
- Sportler mit dauerhaften und einseitigen körperlichen Anforderungen.
- alle, die ihre chronischen Verspannungen lösen möchten.
- Menschen, die ein tiefes Körperbewusstsein entwickeln möchten.
- alle, die sich richtig tief entspannen möchten.



Dörte Bemmé ist Heilpraktikerin und Körpertherapeutin und Co-Trainerin der Ausbildung in Somatic Integration. Sie arbeitet seit 25 Jahren mit Körperarbeit und Massage.

Praxis für körperorientierte Therapien

- Esalen Massage
- Somatic Integration
- Fußreflexzonentherapie

Solmsstraße 30
10961 Berlin
Tel: 030 51 63 99 89

Infos: www.doerte-bemme.de
www.koerpertherapie.berlin