

## Was ist das?

Jedes Stresserleben verursacht eine Anspannung im Körper. Diese Anspannung verschwindet normalerweise, sobald die Stresssituation nachlässt. Chronische Anspannungen jedoch bestehen als muskuläre Verspannung oder unbewusste körperliche Angewohnheiten weiter, nachdem die ursächliche Belastung vorbei ist.

Verspannungen sind oft das Resultat emotionaler Konflikte, die bis in die Kindheit zurückreichen können und Impulse blockieren oder kontrollieren sollen, die man vermeintlich nicht bewältigen kann.

Die Lösung besteht oft darin, diese Impulse nieder zu drücken und die dazu gehörigen Gefühle zu reduzieren, indem man den inneren Energiepegel niedrig hält. Früh lernt der Mensch, dass man schmerzliche Gefühle so abschwächen kann, indem man z.B. den Atem anhält, „Haltung“ bewahrt und schweigt.

Unser Körper braucht ein energetisches Gleichgewicht von Ladungsaufbau und Entladung. Die therapeutische Aufgabe besteht darin, den Energiepegel zu steigern durch Atmung, durch Bewegung und durch den dadurch angeregten Stoffwechsel, aber im Einklang mit der Menge an Gefühlen, die man tolerieren und ausdrücken kann und im Einklang mit der Ermutigung, diese Toleranzgrenze zu erweitern und die Veränderung zum gesunden Gleichgewicht zu erleben.

Die therapeutischen Verfahren

- **Aquabalancing**
- **Rebirthing**
- **Deep-Touch-Massage**

werden in Kombination mit psychotherapeutischen Anteilen individuell zusammengestellt und richten sich nach den speziellen Themen und Anliegen der Klienten.

Eine Therapie-Einheit beträgt in der Regel 1 Std. bzw. 1,5 Std.

Termine nach Absprache  
Praxis-Telefon: 06171-6987882  
e-Mail: [kara@syntas-system.de](mailto:kara@syntas-system.de)