

Sarina Nashir



- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Therapeutin für Postural Integration (PI) und Lifespan Integration (LI)
- Physiotherapeutin

Praxis seit über 25 Jahren

Im Mittelpunkt meiner körperorientierten, ganzheitlichen Behandlungsmethoden steht die komplexe Wechselwirkung von Körper und Psyche.

**Ich unterstütze Sie auf dem Weg zu stabiler Gesundheit, mentaler Balance und einem besseren Lebensgefühl.**

Sie lernen, Ihre Ressourcen wieder zu nutzen, anhaltend zu stärken und das Gelernte optimal in Ihren Alltag einzubinden.

## Behandlungen

### Postural Integration & Lifespan Integration

Die Dauer der Behandlung richtet sich nach dem individuellen Bedarf. Einige Versicherungen übernehmen anteilig die Kosten.

Termine nach Vereinbarung

## Kontakt

**Sarina Nashir**  
**Körperpsychotherapie**

Hebelstraße 1  
79104 Freiburg-Mitte

Telefon + 49 (0) 761 48 97 68 10  
Mobil + 49 (0) 163 904 86 40  
Email [info@sarina-nashir.de](mailto:info@sarina-nashir.de)  
Web [www.sarina-nashir.de](http://www.sarina-nashir.de)

Gestaltung: [www.klausdonarski.de](http://www.klausdonarski.de)

Ganzheitlich  
integrative Therapie

Es ist nie zu früh und nie zu spät  
für einen **neuen Anfang.**

[www.sarina-nashir.de](http://www.sarina-nashir.de)

**Sarina Nashir**  
Körperpsychotherapie

Ich biete Ihnen ein ganzheitlich integratives Behandlungskonzept - um Ihre **Gesundheit** und **Vitalität** wiederherzustellen und ihre **Lebensfreude** zurückzugewinnen.

## Zur Belastungssituation

Zu viel **Verantwortung**, hoher **Leistungsdruck** und zunehmende **Komplexität** zu bewältigender Aufgaben können eine ganze Reihe körperlicher, seelischer und sozialer Beeinträchtigungen nach sich ziehen.

Für viele Menschen ist es nur schwer möglich, Warnsignale rechtzeitig wahrzunehmen, sich ihre Grenzen einzugestehen und ausreichend Zeit für sich selbst zu nehmen.

Als Folgen zeichnen sich ab:

- **Erschöpfung und Sinnkrisen**
- **Ängste und Depressionen**
- **Verspannungen und Schmerzen**
- **Burnout und Beziehungsstörungen**
- **Psychosomatische Erkrankungen**

## Das Behandlungskonzept

Die **ganzheitlich-integrative Behandlung** stellt Sie in Ihrer **Individualität** in den Mittelpunkt des therapeutischen Prozesses.

Hinter körperlichen und psychischen Symptomen liegen oft verdrängte Konflikte und Gefühle, die bewusst gemacht und gelöst werden wollen.

Ich unterstütze Sie mit zwei effizienten, zuverlässigen Verfahren:

### Postural Integration (PI)

PI ist ein Zusammenspiel bewährter Techniken manueller Körperarbeit, psychotherapeutischer Verfahren und bewusster Wahrnehmung.

Während der Sitzungen können Sie selbst aktiv mitwirken – durch Bewegung, Atemtechniken, Rollenspiel und Gespräch. Erfahrungen und Einsichten, die sich dabei entwickeln, wirken sich direkt auf Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden aus und werden in den Alltag integriert.

PI ermutigt Sie, Ihr Leben bewusster und achtsamer zu gestalten. Physische und psychische Beschwerden verschwinden mit Ihrer Mithilfe oft „wie von selbst.“

### Lifespan Integration (LI)

LI ist eine sehr sanfte Form der Trauma-Therapie. Sie arbeitet mit dem körperlichen Erleben und nutzt die angeborene Fähigkeit unseres Körper-Geist-Systems, sich selbst zu heilen.

Traumen können durch ungelöste Schockerlebnisse oder langanhaltende Zeiten von Stress hervorgerufen werden und sind Ursache vieler Symptome wie fehlende Belastbarkeit, Schlafprobleme, unerklärliche Ängste oder Depressionen.

Sie brauchen nur wenige Lifespan Integration-Sitzungen für eine spürbare und nachhaltige Besserung. Danach können Sie angemessener auf Stressfaktoren reagieren.

Viele Klient/innen berichten über ein **positiveres Lebensgefühl**, mehr **Selbstakzeptanz** und eine wachsende **Zufriedenheit** in ihren Beziehungen.

Gesundheit

Vitalität

Lebensfreude

