

*Rolfing® fördert die
Fähigkeit zu leichtem,
mühelosem Bewegen
– es gibt jedem Schritt
ein unglaubliches,
fließendes Gefühl.*

» body
ROLFING®
Strukturelle Integration

» body meets mind
SENSORY AWARENESS
Bewusster Körper – Wachter Geist

» body meets life
**NACHHALTIGES
ERFOLGSTRAINING**
Leichtigkeit erleben



KONTAKT

Silke Thieme
Certified Rolfer™

Studio & Büro:
Cranachstraße 47
D – 99423 Weimar

+49 (0) 3643 – 49 50 999
thieme@dasstudiost.de

www.dasstudiost.de



© DAS STUDIO ST 1.1.2

Rolfing® – Strukturelle Integration

ist eine nach ihrer Begründerin Dr. Ida Rolf benannte, manuelle Methode.

Sie entwickelte diese Technik, mit den zehn systematisch aufeinander aufbauenden Sitzungen, in denen der ganze Körper durchgearbeitet wird, aus Elementen der Osteopathie und des Yoga.

Rolfing® mobilisiert die Faszien des Bindegewebes, welche alle Organe und Muskeln umhüllen und verbinden, mit gezielt-subtilem Druck.

Im ersten Moment eine befreiende und wohltuende Wirkung für Ihr körperliches und geistig-seelisches Wohlbefinden – bewirkt es im zweiten Moment eine langfristige und umfassende Verbesserung Ihrer Körperstruktur, Haltung und Bewegungsmöglichkeit. Die Beziehung aller Körperteile bei jeder Bewegung wird geschmeidiger.

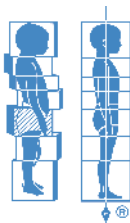
»ROLFING IST ANGEWANDTE PHYSIK UND ANATOMIE.«

Dr. Peter Schwind

Für mehr Infos zu Behandlungsablauf und Technik downloaden oder fordern Sie das Informationsblatt Rolfing® an.



Dr. Ida Rolf (1886 – 1979)



Lebensqualität & Prävention

Was kann ich erwarten?

- einfühlsame und gleichsam kraftvolle Berührungen
- Harmonisierung der gesamten Körperstruktur mit Verbesserung der Beweglichkeit und Körperhaltung
- Lösung der Verspannungen und Verkürzungen im Faszienewebe und Belebung des »Sinnesorgans« Körperfazienetz mit seiner elastischen Rückfederung
- Ausgleich von Belastungen durch einseitige Arbeitspositionen (z.B. PC-Arbeiter, Musiker, Sportler/Golfer/Tänzer)

Bei Bewegungseinschränkungen:

kann Rolfing® zu besserer Beweglichkeit verhelfen und zur Linderung bestehender Beschwerden beitragen, z.B. bei:

- Haltungsproblemen
- dauerhaften Verspannungen
- chronische Schmerzen
- Rücken- und Fußproblemen

Alltagseffekte:

Rolfing® fördert und verbessert Ihre Körperwahrnehmung. Das zeigt sich besonders in Ihrem:

- gelasseneren Auftreten
- offeneren Kommunikationsstil
- leichteren Bewegungen
- freieren Atem