

Rolfing® meets Pilates



Seit Januar 2019 bietet die Strukturelle Integratorin und Bewegungsexpertin Grit Silke Thieme jeden Mittwoch Rolfing®-Sessions im Pilateszentrum Erfurt an.

Silke ist Inhaberin des Bewegungsfreude-Instituts Thieme in Weimar. Dort praktiziert sie, hält Klassen und Workshops, betreibt ihre Bewegungs-Projekte sowie Forschungen zu Bewegungswissen und Körperorganisation für Integrierte Körper/Systeme. Sie ist ausgebildet als Bewegungspädagogin mit folgenden Abschlüssen: Certified Advanced Rolfer™, Rolf Movement™ Practitioner, Fascial-Fitnesstrainer nach Dr. Schleip und Leader Sensory Awareness Europe. mehr Infos unter: www.silke-thieme.de

Rolfing® und Pilates sind zwei Körperarbeitsmethoden, die sich wunderbar ergänzen und ineinander spielen. Zum Kennenlernen werden wir drei Doppelstunden über die Inhalte/Unterschiede/Schnittstellen halten. Zum Abschluss ist für Interessierte mit Fragen eine Infostunde zur Strukturellen Integration mit der Methode Rolfing® geplant. Die Themen nähern sich vom Allgemeinwissen ausgehend dem Spezialwissen.

1. 13.4.2019 |Samstag | ab 10.00 Uhr

Thema: Alles Faszie(n)!?

Rolfing® Lecture mit Silke (ca. 55 min.) + anschließend Pilates Einheit mit Anica & Katrin (je 55 min.)

2. 25.5.2019 |Samstag | ab 10.00 Uhr

Thema: Faszial Fundamentals

Rolfing® Lecture mit Silke (ca. 55 min.) + anschließend Pilates Einheiten mit Anica & Katrin (je 55 min.)

3. 15.6.2019 |Samstag | ab 10.00 Uhr

Thema: Die Faszie als Träger struktureller und funktionaler Integration

Rolfing® Lecture mit Silke (ca. 55 min.) + anschließend Pilates Einheit mit Anica & Katrin (je 55 min.)

4. 26.6.2019 |Mittwoch | 16.00 Uhr

Infostunde für Interessenten an Rolfing®-Sessions mit Fragen

Rolfing® in Frage und Antwort mit Silke (ca. 55 min.)

Anmeldung für die Samstags-Lectures bitte in die ausliegende Liste eintragen.

Anmeldung zur Infostunde Rolfing® und für Rolfing®-Sessions über Silke Thieme | Tel. 03643_4950999

Wir freuen uns auf die gegenseitige Anregung und den regen Austausch!

Silke und Anica