

## Rolfing® Movement



Rolfing®-Movement kann nicht nur die Rolfing®-Behandlung (Strukturelle Integration) ergänzen, sondern ist auch als eigenständige Möglichkeit praktizierbar, um ein höheres Maß an Eigenwahrnehmung und Bewegungsqualität zu erreichen.

Rolfing®-Movement erlaubt die bewusstere Wahrnehmung von eingeschliffenen Bewegungsmustern und ihren seelisch-geistigen Zusammenhängen. Es eröffnet die Möglichkeit, effizientere und authentische Bewegungsformen zu wählen und in die verschiedenen Lebenszusammenhänge zu integrieren.



Wir können lernen Fehlbelastungen aufzuspüren und dadurch Bewegungsschmerzen zu reduzieren.

Durch die Schulung Ihres Körperteamworks steigern Sie Ihr Wohlbefinden.

### Rolfingpraxis Levin

[info@rolfingpraxis-levin.de](mailto:info@rolfingpraxis-levin.de)

[www.rolfingpraxis-levin.de](http://www.rolfingpraxis-levin.de)

04541-20 62 141

0160-949 155 11

## Faszien Training



Ist eine sportliche bewegungstherapeutische Trainingsmethode zur gezielten Förderung und Gesunderhaltung Ihres muskulären Bindegewebes.



Ziel des Faszientrainings ist es vor allem, den Körper stabil und entspannt zu halten. Das Bindegewebe soll elastisch und belastbar, flexibel und geschmeidig werden.

Vor allem Stress lässt die Faszien verkrampfen. Das wiederum ist häufig der Grund für schmerzhafte Beschwerden, die mithilfe von geschickt eingesetztem Training wieder gelöst werden könnten.



Wir arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie Faszienrollen, Bällen und leichten Gewichten aber auch mit speziell eingesetzten Körperübungen.

### Workshop: Faszienfitness meets Yoga

10.10.2020 10:00 – 13:00 Uhr Kosten: EUR 45,-

12.12.2020 10:00 – 13:00 Uhr Kosten: EUR 45,-

Ort: Yoga+Raum, Ohs'ten Barg 21, 23909 Bäk