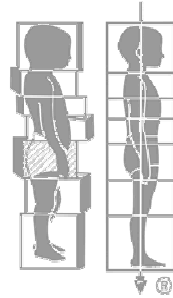


## 2. Europäische Rolfing® Woche vom 13.03.-21.03.2010

Mit Leichtigkeit und aufrecht durchs Leben schreiten, statt krumm  
und schief - wer wünscht sich das nicht!

Ein freier, gelöster Gang lässt uns nicht nur anmutiger aussehen,  
sondern auch selbstbewusster auftreten und freier atmen.



Rolfing® trifft heute auf das Bedürfnis vieler Menschen nach einem ganzheitlichen Weg zu besserem Körperbewusstsein und der Idealform - Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu einander zu bringen.

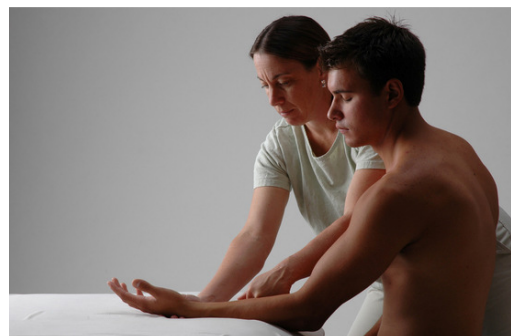
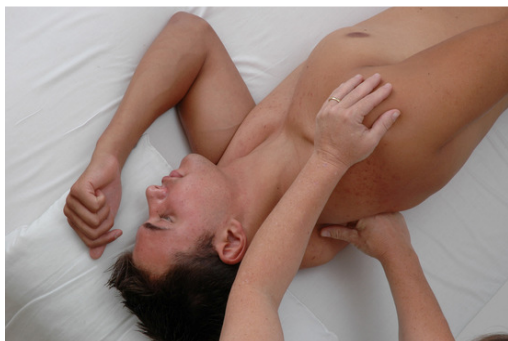
Diese Methode aus den USA ist nicht neu, schon bekannte Menschen wie Marlene Dietrich, Greta Garbo und verschiedene Sportler ließen sich rolfen. Es ist aktueller denn je und ein Thema nicht nur für Oprah Winfrey und die amerikanische Vogue.

Denn die Realität sieht so aus: wenig Bewegung, Stress und eine falsche Körperhaltung lasten schwer auf unseren Schultern. Die Schulen klagen über Haltungsschäden bei Kindern, Rückenprobleme betreffen inzwischen über 70% der Menschen und nehmen bereits Platz ein bei den Krankheiten am Arbeitsplatz ein. Die Menschen heute aber wollen lange fit und beweglich bleiben und ihr Leben aktiv genießen.

Rolfing®, eine manuelle Methode, die von der amerikanischen Wissenschaftlerin Dr. Ida Rolf entwickelt wurde, geht dabei neue Wege: Sie verknüpft Erkenntnisse aus dem östlichen Yoga mit der westlichen Osteopathie, arbeitet mit dem Bindegewebe/Faszien und bezieht als einzige manuelle Methode die Schwerkraft mit ein. Wie ein Bildhauer am Menschen arbeitet der Rolfier dabei mit einfühlsamen und doch kraftvollen Berührungen, bis der Körper wieder in seine natürliche Beziehung zur Schwerkraft ins Lot gesetzt ist. Beschwerden, die ihre Ursache in Bewegungsmuster, Haltung oder Struktur haben, wird damit die Grundlage entzogen. Neuste Resultate aus der Faszienforschung finden ebenfalls Eingang in die Arbeit.

Rolfing® ist für alle Altersstufen geeignet. Mögliche Beschwerdebilder sind: Rückenschmerzen, Skoliose, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen/Migräne, Arthrose, Haltungprobleme und weitere. Hilft die Leistungsfähigkeit sowohl im Alltag als auch im Sport, Musik, Tanz zu verbessern. Kann auch als Präventive Maßnahme für allgemein besseres Wohlbefinden eingesetzt werden.

Kosten werden von den meisten Krankenkassen aus der Komplementär-medizinischen Zusatzversicherung vergütet. Fragen Sie Ihre Krankenkasse. Ermässigung für Personen ohne Zusatzversicherung und/oder Geringverdiener sind möglich.



Im Punkt Gesundheitszentrum, welches in einem qualifizierten Team von Therapeuten ein ineinander greifendes Angebot an komplementären Therapiemethoden (Myoreflextherapie, Sat Nam Rasayan®, Rolfing®, Ergonomie, Mobile Massage, verschiedene Yoga Arten, Rolfing Movement® und mehr) anbietet können Sie

**folgende Veranstaltungen aus Anlass der 2. Europäischen Rolfing Woche im Punkt Gesundheitszentrum Nationalstr. 26 Kreuzlingen besuchen:**

**Vortrag über Rolfing**, Samstag 20.03 10:00-11:00, 11:00-12:00

**Rolfing Movement Gruppe** Probelektion, Montag 15.03. 19:30-21:00

**Rolfing Kurz Sitzungen** 30min zum kennen lernen, Termine nach Vereinbarung

Informationen und Anmeldung unter: [www.punkt-gesund.com](http://www.punkt-gesund.com), [m.kellenberger@rolfing.ch](mailto:m.kellenberger@rolfing.ch) oder 0041 71 672 22 92