



Praxis 2-Balance  
Sabine Weis  
Rolfing – Homöopathie – Coaching  
Tel: 0163 18 75 307 [www.2-balance.com](http://www.2-balance.com)  
Triftstr. 9 60528 Frankfurt

## **ROLFING® – Was ist das?**

**Schlechte Haltung und deren Auswirkungen zu bekämpfen – eine bessere Körperstatik herzustellen – das sind die Ziele der ROLFING®-Methode.**

**„Steh gerade!“ und „Bauch rein, Brust raus“ hat jeder schon einmal gehört. Gelingen wird das immer nur für kurze Zeit. ROLFING® geht neue Weg, die Körperhaltung nachhaltig positiv zu beeinflussen, ein neues Körpergefühl zu vermitteln und wieder ohne größere Anstrengung aufrecht gehen, stehen und sitzen zu können**

ROLFING® ist eine Körperarbeitsmethode, die wie eine Generalüberholung für den Körper und seine Bewegungsfunktion wirkt. Es wurde von Dr. Rolf in den USA aus Yoga und Osteopathie entwickelt und ist ein wissenschaftlich bestätigtes System aufeinander aufbauender Sitzungen. Durch ROLFING® werden Körperstruktur und Haltung effektiv und dauerhaft verbessert. Der Körper wird Schritt für Schritt mehr im Lot zur Schwerkraft aufgerichtet und sukzessive von Verspannungen befreit – für eine geradere Haltung und weiteren Bewegungsspielraum.

Körperliches Wohlbefinden wesentlich ist für unser Glücksgefühl. ROLFING® trägt dazu bei dass Sie sich wieder viel besser fühlen – mit sich und der Welt.

## **Der Schmerz ist oft nicht die Ursache!**

Verspannungen und Schonhaltungen z. B. durch längere einseitige berufliche Belastungen, Verletzungen, Stress und Bewegungsmangel verkürzen und "verkleben" die Muskeln und das Bindegewebe. Bewegungen werden mühsamer, anstrengender und die Flexibilität leidet.

Schmerzen treten also nicht unbedingt am Ort der Ursache auf. Sie entstehen häufig in besonders strapazierten oder sensiblen Bereichen wie Nacken, Schultern, Kopf und in der Nähe der Lendenwirbelsäule. Es besteht auch die Gefahr, dass noch andere Gewebe geschädigt werden, was Abnutzungserscheinungen, Schmerzen und Krankheiten verursachen kann.

Dauerhafte Besserung ist oft nur möglich, wenn die Ursache (=die primäre Verspannung) gefunden und behoben wird. Deshalb ist es sinnvoll, den Körper wie in einer Generalinspektion für das Auto möglichst umfassend zu „warten“, um mögliche Ursachen früh zu erkennen und zu beseitigen. Mit feinem und präzisiertem Druck wird der Körper beim ROLFING von Verspannungen befreit - Ergebnisse sind oft schon in kurzer Zeit sichtbar und spürbar!

***„Ist der Körper balanciert, wird vielen Schmerzen die Grundlage entzogen.“ (Dr. Rolf)***

### **Mit ROLFING® zur Balance - dauerhaft bessere Haltung**

Diese Grund-Serie ist deshalb so erfolgreich, weil der Körper ganzheitlich in besseres Gleichgewicht und Balance gebracht wird. Der ROLFING®-Prozess besteht in der Regel aus ca. 10 aufeinander abgestimmten Sitzungen, die individuell nach den Bedürfnissen jedes Menschen ausgerichtet werden. Es geht darum, die Körperteile in besserer Verbindung zu setzen und Zusammenarbeit der Muskelgruppen zu fördern: die richtige Bewegung mit den richtigen Strukturen. Rückengerecht aufstehen zum Beispiel, entspannt sitzen oder mit wenig Kraftaufwand eine Kiste heben. Erst dann fühlt sich der Körper leicht und harmonisch an – und sieht nebenbei auch so aus, nämlich geschmeidiger und mühelos gerade.

Wichtiger Teil der Behandlung zur dauerhaften Erhaltung der erreichten Ergebnisse ist die Wahrnehmungs- und Bewegungstraining. Es werden neue Bewegungsabläufe erarbeitet, die zum einen viel ökonomischer sind und zum anderen die Gesundheit optimal fördern.

Sie merken schneller wenn Sie verspannen, sich überanstrengen oder falsch belasten. Dann können Sie selbst korrigierend eingreifen und vermeiden gleichzeitig einen Großteil der Probleme, die im Körper und im Bewegungsapparat auftreten können.

### **ROLFING® fördert Individualität**

Jeder Mensch bringt individuelle Voraussetzungen, seine eigene Geschichte und seine Persönlichkeit mit. Und jeder Körper hat hervorragende Fähigkeiten sich selbst von Verletzungen und Beeinträchtigungen zu heilen– wenn gute Voraussetzungen dafür gegeben sind. Rolfing schafft durch die ganzheitliche Herangehensweise bessere Voraussetzungen und erschließt bisher verdeckte Potenziale. Nicht zuletzt entsteht ein besseres Gefühl für sich selbst:

Die ROLFING®-Methode zeichnet sich auch dadurch aus, dass sie ständig weiterentwickelt wird und reger Austausch besteht zwischen verschiedenen Kompetenzfeldern: Ärzten, Osteopathen und Vertretern anderer ganzheitlicher Ansätze.

## **Wobei nützt ROLFING®?**

- **Fehlhaltungen** vorbeugen und korrigieren
- **Verspannungen** lösen (z. B. durch hohe berufliche Belastungen), die zu Rückenschmerzen, Schulterschmerzen und Kopfschmerzen führen
- **Bewegungseinschränkungen und Steifheit** von Muskeln und Gelenken beseitigen
- **Vitalität, Leistungsfähigkeit und Wahrnehmung** steigern
- **Regeneration** unterstützen (nach Unfall , Operation oder Krankheit)

ROLFING® ist für alle Altersstufen geeignet: für alle die beweglich, vital und gesund bis ins hohe Alter bleiben wollen.

## **Wie finde ich einen ROLFER®?**

Als ROLFER® dürfen sich nur Anwender bezeichnen, die die 3-jährige Ausbildung am European Rolfing Institut in München erfolgreich abgeschlossen haben. Eine Adressenliste von Rolfern® können Sie anfordern bei European ROLFING® Association e.V., Nymphenburger Straße 86, 80636 München Tel 089 54370940, [www.rolfing.org](http://www.rolfing.org).

Sabine Weis ist Heilpraktikerin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung.

Nach mehrjähriger Ausbildung am ROLFING® Institut ist sie seit 2006 in ihrer Praxis 2-BALANCE als Certified ROLFER® tätig und bietet die Körperarbeit in Ihrer Praxis in Frankfurt Niederrad an.

Weitere Informationen: *Sabine Weis (Autorin), Praxis 2-BALANCE, Certified Rolfer® & Heilpraktikerin.*  
[www.2-balance.com](http://www.2-balance.com), Telefon 01631875307.