

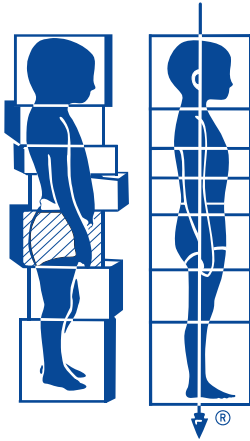
ROLFING®

Bringen Sie Ihren Körper ins Lot

Rolfing ist eine Methode zur Verbesserung der Struktur, Haltung und Bewegung des menschlichen Körpers.

Dabei wird das Bindegewebe manuell mobilisiert und der Körper in seiner natürlichen Beziehung zur Schwerkraft „ins Lot“ gebracht.

Das Ziel ist die Steigerung des persönlichen körperlichen und geistigen Wohlbefindens.



Benannt ist die Methode nach der Physiologin und Biochemikerin Ida Rolf (1896-1979).

Sie kombinierte Ihre Forschung am Bindegewebe (Faszien) mit verschiedenen Richtungen der Körperarbeit, zum Beispiel Yoga, Feldenkrais und Osteopathie.

Dabei bezog sie erstmals die herausragende Bedeutung der Schwerkraft für die Struktur des Menschen ein.

Rolfing ist für alle Menschen geeignet, die besser mit ihrem Körper in Einklang leben wollen.

Eine Grundserie besteht aus ungefähr zehn aufeinander aufbauenden Sitzungen, wovon jede ein eigenes Thema hat.

Die Dauer einer Sitzung beträgt zwischen 60 und 90 Minuten, in der Regel liegen ein bis drei Wochen Abstand zwischen den Terminen.

Praxis Altstadt Nord
Nicole Nagel, cert. Rolfer
 Eigelstein 119
 50668 Köln
 0221 3564893 , 0173 9552575
 www.rolfing-stimme.de



Praxis Belgisches Viertel
Margarete Blankartz, cert. Rolfer
 Brabanter Straße 8
 50674 Köln
 0221 16930109, 01577 5953319
 www.rolfing-in-koeln.de



Praxis Innenstadt
Michael Steinbach
 cert. Rolfer, Rolf Movement Practitioner
 Hohenstaufenring 43-45
 50674 Köln
 0221 94339880, 0177 3116603
 www.michael-steinbach-rolfing.de



Praxis Altstadt Süd
Claudius Nestvogel
 cert. Rolfer, Rolf Movement Practitioner
 Overstolzenstraße 19
 50677 Köln
 0221 515471
 www.somanexus.de



Praxis Bergisch Gladbach
Stefanie Wittiber-Schmidt, cert. Rolfer
 Paffrather Straße 13
 51465 Bergisch-Gladbach
 0151 23616878
 www.rolfing-und-gestalttherapie.de



Praxis Rodenkirchen, Praxis Rösrath
Aman Andres Kohlbach
 cert. Rolfer, Heilpraktiker
 Hauptstraße 24
 50996 Köln
 02205 8950985
 www.villavita-med.de
 Nonnenweg 90
 51503 Rösrath
 02205 8950985
 www.koeln-rolfing.de



Dritte Europäische ROLFING® Woche 26. März - 3. April 2011

in Köln und Umgebung

Alle Veranstaltungen
 kostenlos



Veranstaltungsprogramm 2011

www.rolfingwoche-koeln.de

Veranstaltungsprogramm 2011

Samstag, 26. März 2011

Benefiz-Tag zur Eröffnung der ROLFING® Woche

10.00-18.00 Uhr, studio dumont,
Breite Straße 72, 50667 Köln

„entspannt helfen“, unter diesem Motto arbeiten Rolfer aus Köln und Umgebung gemeinsam einen Tag lang zu Gunsten von „wir helfen e. V.“, dem Unterstützungsverein des Kölner Stadtanzeigers. In halbstündigen Probesitzungen „rolfen“ sie gegen eine Spende von mindestens 10 Euro. Der Erlös kommt in voller Höhe dem aktuellen Projekt „Weil fremd sein schmerzt und Miteinander Mut macht“ zugute.

Anmeldung möglich ab dem 21. März 2011 unter 02205 8950986

Sonntag, 27. März 2011

Tag der offenen Tür

12.00-16.00 Uhr, Praxis Belgisches Viertel
Praxisbesuch mit Kaffee und Gebäck. Zeit zum Fragen, Informieren und Ausprobieren. Schauen Sie doch einfach mal vorbei!

Tag der offenen Tür

16.00-20.00 Uhr, Praxis Innenstadt
Auch hier öffnet der Rolfer seine Praxis und lädt zum Besuch ein. Demonstrationen und Vorträge erklären die Methode. Verschaffen Sie sich einen Eindruck in gemütlicher Atmosphäre!

Dienstag, 29. März 2011

Vortrag „Im Lot sein. Beweglichkeit. Den Augenblick des Lebens spüren“

19.00-20.30 Uhr, Praxis Belgisches Viertel
Wissenswertes über Rolfling, spannend erzählt - wie wirkt die Methode, was passiert und warum steht man „gerolft“ aufrechter im Leben.

Im Anschluss an den Vortrag wird der Film „When the Moment sings“ gezeigt.

Anmeldung: 0221 16930109

Mittwoch, 30. März 2011

Tag der offenen Tür

15.00-19.00 Uhr, Praxis Bergisch Gladbach
Die dritte Möglichkeit, eine Rolfling Praxis unverbindlich kennen zu lernen. Jeder Besucher ist herzlich willkommen - Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

Workshop „Schultergürtel und Arme“

18.00-19.30 Uhr, Praxis Innenstadt
Hier können Sie „Rolfling Movement“, die Bewegungsschulung der Rolfling Methode, kennen lernen. Es werden effektive Übungen zur Lockerung verspannter Schultern und Arme vorgestellt. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Anmeldung: 0221 94339880

Vortrag „Faszinierende Faszien“

20.00-21.30 Uhr, Praxis Belgisches Viertel
Faszien, das „Arbeitsmaterial des Rolflers“, waren lange das Stiefkind der Medizin. Heute werden sie intensiv erforscht und ihre große Bedeutung für die Gesundheit erkannt.

Im Anschluss an den Vortrag wird der Film „Strolling Under the Skin“ gezeigt.

Anmeldung: 0221 16930109

Donnerstag, 31. März 2011

Vortrag „In zehn Sitzungen zu besserer Gesundheit“

18.00-19.30 Uhr, Praxis Rodenkirchen
Eine Rolfling Grundserie umfasst normalerweise zehn aufeinander abgestimmte Sitzungen. Hier wird neben den Grundlagen der Methode insbesondere der Ablauf und die Themen der zehn Sitzungen erläutert. Wie immer ist genügend Raum für vertiefende Fragen und Gespräche.

Freitag, 1. April 2011

Workshop „Flight of the Eagle“

18.00-19.30 Uhr, Praxis Innenstadt
Eine weitere Kostprobe von „Rolfling Movement“. Lernen Sie eine Übung kennen, die Ihren Körper stabilisiert, dabei Spaß macht und Sie die Leichtigkeit eines fliegenden Adlers spüren lässt. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Anmeldung: 0221 94339880

Kostenlose Probesitzungen während der ROLFING® Woche

Praxis Altstadt Nord	0221 3564893
Praxis Belgisches Viertel	0221 16930109
Praxis Innenstadt	0221 94339880
Praxis Altstadt Süd	0221 515471
Praxis Rodenkirchen	02205 8950985
Praxis Bergisch Gladbach	0151 23616878
Praxis Rösrath	02205 8950985

Jetzt Termine anfragen!

Vortrag „Mit Bauch im Lot - Rolfling in der Schwangerschaft“

19.00-20.30 Uhr, Praxis Belgisches Viertel
Rolfling kann bei vielen schwangerschaftsbedingten Einschränkungen Erleichterung verschaffen. Auch nach der Geburt hilft die Methode, den Körper schneller wieder in Balance zu bringen.

Anmeldung: 0221 16930109

Samstag, 2. April 2011

Tag der offenen Tür zur Praxiseinweihung

15:00-19:00 Uhr, Praxis Rösrath
Die Naturheilpraxis Rösrath-Kleineichen erwartet Sie mit Filmen, Vorträgen und Demonstrationen zu den Themen Rolfling und Traditionelle Chinesische Medizin. Bei kleinen Erfrischungen ist Raum für Gespräche und Fragen aller Art.

Workshop „Bewegung, Rhythmus, Stimme“

11:00 – 14:00 Uhr, Kunsthaus Rhenania
Studio A. Hiesel Produktion, Bayenstraße 28, 50678 Köln
Sich und seinen Körper entlang der inneren Rolf-Linie orientieren - seine Stimme finden und von Kopf bis Fuß in Bewegung schwingen. Mit Nicole Nagel und Claudius Nestvogel

Anmeldung: nn@rolfling-stimme.de oder 0221 515471

Sonntag, 3. März 2011

Workshop „Movement-Frühshoppen“

11.00-13.00 Uhr, Praxis Innenstadt
Entspannende Bewegungsübungen, Informationen über die Rolfling-Methode und ein leckeres Frühstück erwarten Sie an diesem Sonntag Morgen.

Anmeldung: 0221 94339880

Wegen der Semesterferien finden folgende Veranstaltungen im Anschluss an die ROLFING® Woche statt:

Dienstag, 5. April 2011 und Donnerstag, 7. April 2011

Vortrag „Rolfling - Feldenkrais - Faszien“

11.00-12.00 Uhr, Sporthochschule Köln, Halle 4
Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln
Wie die aktuelle Faszienforschung unser Verständnis von Haltung, Bewegung und Anatomie verändert und zwei Methoden somatischen Lernens einander näher bringt. Mit Claudius Nestvogel.