

Was können Sie erwarten?



European ROLFING® Association



European ROLFING® Association

Theorie

- Einen neuen Ansatz zum Verständnis von menschlicher Körperstruktur, Körperhaltung und Bewegung
- Einprägsame Darstellungen der vernetzten Systeme des Körpers in 3D
- Neue Perspektiven von Entwicklung, Anatomie und Funktion der Faszien
- Zellenphysiologische Grundlagen für KörpertherapeutInnen
- Koordination und Integration des Organismus in das Schwerfeld der Erde
- ZNS (Zentrales Nervensystem)
- Lernen und Erlernen von Bewegung
- Koordination der „phasischen“ und „tonischen“ Muskulatur

Psychologie

- Therapeutische Beziehung in der Körperarbeit
- Nähe, Distanz, Wahlfreiheit
- Bewegung und Ausdruck

Praxis

Lebendige Anatomie, Berührung und Bewegung:

- dreidimensionales Modellieren am Skelett
- palpatorische Fertigkeiten (Ertasten von anatomischen Strukturen)
- manuelle Unterscheidung verschiedener Gewebetypen und -schichten
- Einführung in die praktische Bindegewebsarbeit
- Grundlagen der visuellen und manuellen Körperstrukturanalyse
- Erkennen von Bewegungsmustern im Kontext von Schwerkraft und Raumorientierung
- die eigene Körperdynamik in der Bewegung und Berührung

Körperbewusstsein

- Regelmäßige experimentelle Bewegungseinheiten um Körper und Geist wach zu halten

„Spektrum ist der beste Weg, eine großartige Einführung in Rolfing® zu bekommen.“

Zitat von TeilnehmerIn

[Registrierung und weitere Informationen](#)

European ROLFING® Association e.V.

Die European ROLFING® Association e.V. ist ein Zusammenschluss der in Europa praktizierenden Rolfer™.

Zweck des gemeinnützigen Vereins ist „die Förderung der Bildung und Erziehung auf dem von Dr. Ida P. Rolf begründeten Gebiet der ‚Strukturellen Integration‘, des menschlichen Körpers“.

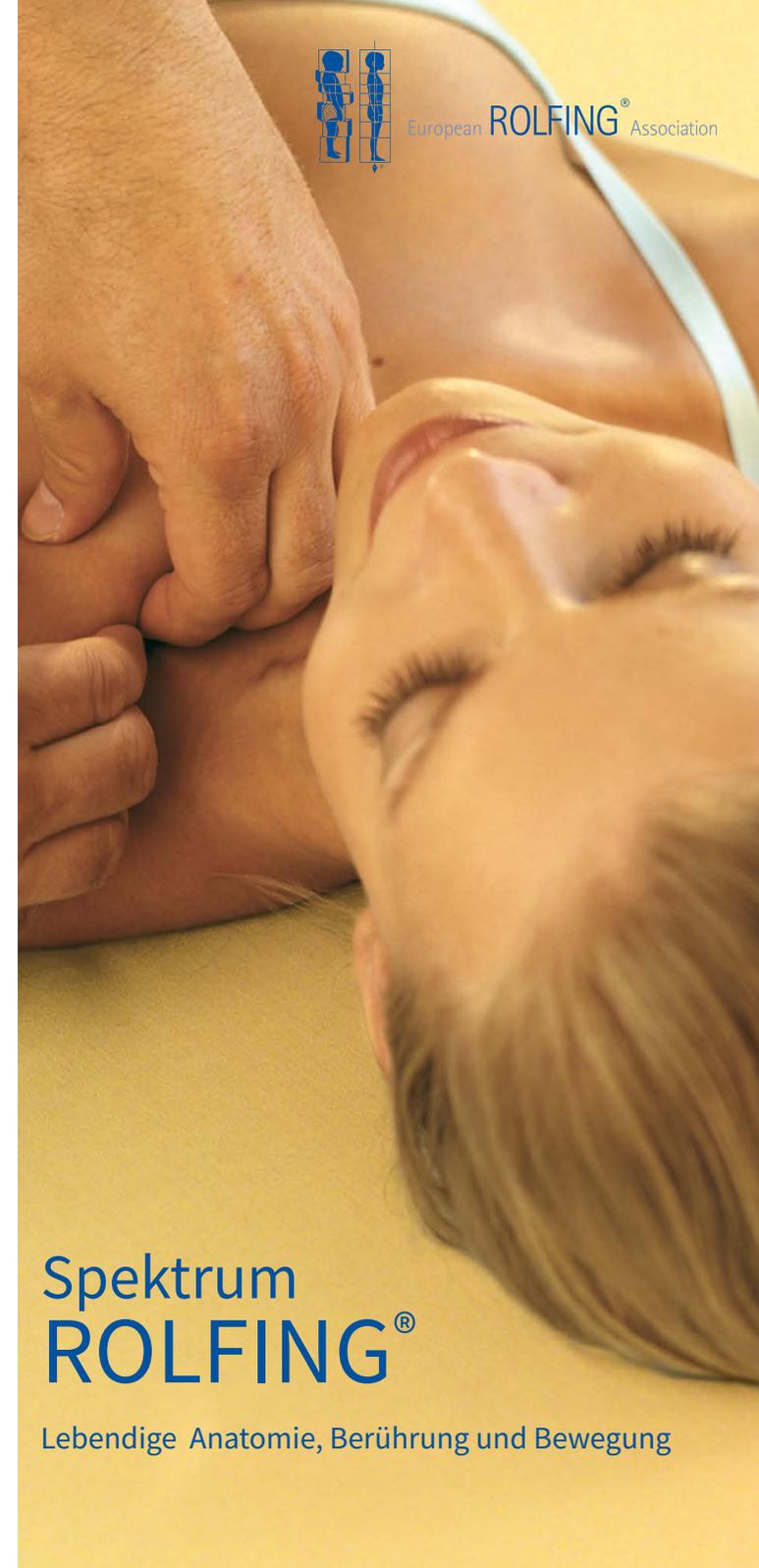
Saarstraße 5
80797 München
DEUTSCHLAND

training@rolfing.org
www.rolfing.org

Tel.: +49-(0)89-54 37 09-41
(Mo – Do 9:30 – 13:00 Uhr)
Fax: +49-(0)89-54 37 09-42

ROLFING® ist eine eingetragene Dienstleistungsmarke des ROLF INSTITUTE® of Structural Integration in Boulder, Colorado, USA.

Spektrum_Flyer_de_20170726



Spektrum
ROLFING®

Lebendige Anatomie, Berührung und Bewegung

Spektrum ROLFING®

Spektrum ROLFING® ist ein Intensivkurs, der einen tiefen und zugleich kompakten Einblick in die Welt der manuellen Körperarbeit aus der Sicht der Rolfing®-Methode bietet.

Wir bieten das Spektrum Rolfing® in zwei Formaten an: Entweder als fünfzehntägiges Seminar in einem Seminarhaus am Fuße der Alpen (100 Stunden an 15 Tagen) oder im modularen Format an drei aufeinander folgenden langen Wochenenden in den Trainingsräumen der ERA in München (88 Stunden an 11 Kurstagen)

Intensiv-Format

Die gemeinsame Unterbringung im Seminarhaus ermöglicht es den TeilnehmerInnen im Intensiv-Format an den Abenden das Gelernte zu diskutieren und zu vertiefen. An freien Tagen bietet die Umgebung wunderschöne Erholungsmöglichkeiten in den Alpen.

Modulares Format

Das modulare Format wird in drei 3,5 – 4 Tage Workshops (auch einzeln buchbar) an Wochenenden in den Räumen der European Rolfing® Association e.V. in München abgehalten. Die TeilnehmerInnen können zwischen den Modulen ihr Wissen vertiefen.

Die Kurse sind besonders zur Vorbereitung für die Ausbildung zum Certified Rolfer™ geeignet. Die Inhalte sind auch inspirierend für alle, die sich professionell oder aus persönlichem Interesse mit dem menschlichen Körper befassen oder befassen möchten. Spektrum ROLFING® bietet die Möglichkeit zur Selbsterfahrung und Entdeckung. Für die meisten Rolfer™ Europas war das Spektrum der Grundstein ihrer

„Ich war von der Qualität des Kurses begeistert. Ich habe viel über mich und die ‚Sprache meines Körpers‘ gelernt.“

Zitat von TeilnehmerIn

Ausbildung. Die intensive Selbst- und Gruppenerfahrung im eigenen Körper und im Austausch mit anderen hat Freundschaften und Arbeitsgemeinschaften geschmiedet, die weit über die Ausbildung hinaus leben. Lernen funktioniert am besten, wenn Neugierde mit Freude und Ernsthaftigkeit Hand in Hand gehen.

Inhalt

Spektrum Rolfing® vermittelt Grundlagen von faszialer und funktioneller Anatomie, zur Erkennung von Struktur- und Bewegungsmustern des menschlichen Körpers sowie (in ersten Ansätzen) einige manuellen Aspekte dieser Arbeit. Das Spektrum bietet einen ersten Einblick in die drei zentralen Aspekte, aus denen das Rolfing® Training aufgebaut ist:

Bewegung: Verstehen der strukturellen Organisation auf funktionaler Ebene, Koordination sowie Körper-/Raumwahrnehmung.

Anatomie: Anatomisches Grundwissen wird vertieft und die körperliche Topographie palpierend im Muskel-Skelett-System erkundet.

Anatomie

In diesem Teil des Spektrums beginnen die Teilnehmer damit, das Feld der Anatomie nicht nur theoretisch sondern als lebendige Erfahrung – sprichwörtlich – zu begreifen. Unter anderem wird anatomisches Verständnis in 3-D durch Modellieren (mit Knete) erworben – dabei werden Muskeln geformt und dann auf Modellen angebracht. Skelett- und Muskelstrukturen werden an wechselnden Partnern ertastet um die Topographie des Körpers kennen zu lernen. Das ‚Begreifen‘ der lokalen Anatomie hilft den Teilnehmer sich erst zu orientieren und dann palpatorische Sicherheit im myofaszialen Ertasten zu entwickeln.

Die Teilnahme bereitet auf die erforderliche Zulassungsarbeit vor, die für die Aufnahme in die Phase 1 des Rolfing® Trainings notwendig ist.

Berührung

Der Teilbereich „Rolfing®-Berührung“ führt ein in die Fähigkeit verschiedene Faszien-Schichten und Arten von Gewebe zu erfühlen und legt die Grundlagen, mit denen eine visuelle Analyse der Körperstruktur in der Schwerkraft erworben werden kann. Zu erspüren und zu verstehen wie Kollagenfasern auf verschiedene Arten der Berührung reagieren ist nun ein ganz zentraler Aspekt. Während der Arbeit mit Partnern liegt ein Schwerpunkt des Unterrichts darauf, die eigenen Bewegungsabläufe wahrzunehmen und dadurch zu erleben, wie man sich selbst in der Schwerkraft strukturiert. Unser Lehrerteam führt die Teilnehmer in verschiedene manuelle Techniken ein.

Mit diesem Segment erfüllen Sie einen Teil der Anforderung für die Zulassung zum Rolfing® Training („hands-on-Erfahrung“).

Berührung: Erlernen eines Grundverständnisses von struktureller Körperanalyse im Verhältnis zur Schwerkraft und Erarbeitung grundlegender manueller Arbeitsfertigkeiten im faszialen Netz.

Bewegung

In der Einführung in das Rolf Movement™ experimentieren wir mit alltäglichen Funktionen wie Gehen und Atmen in Bezug zur Schwerkraft. Ein neues Verständnis von Gesten und Körpersprache und deren Koordination wird erlebbar. Das Unterrichts-Team leitet z.B. experimentelle Bewegungen an, so dass Teilnehmer ihre eigenen Bewegungsgewohnheiten erfahren können. Diese Erfahrung wird zur Grundlage, mit der auch bei anderen Teilnehmern Bewegungsmuster identifiziert werden können.

Diese Übungen werden individuell oder in kleinen Gruppen stattfinden. Spektrum Rolfing® ersetzt zwei von 5 Rolf Movement™ Sitzungen, die für die Teilnahme an Phase 1 des Rolfing® Trainings erforderlich sind.

„Schwerkraft ist die Wurzel aller Anmut.“

Lao Tsu

