



## Rolfing<sup>®</sup> – Bringen Sie Ihren Körper ins Lot

Die Gesundheitsformel aus den USA:

- Östliches Yoga + westliche Osteopathie = Rolfing
- Mit sanftem Druck zu neuem Körpergefühl und Wohlbefinden

---

Mit Leichtigkeit und aufrecht durchs Leben schreiten, statt gebückt und schief – wer wünscht sich das nicht! Ein gerader Gang lässt uns nicht nur anmutiger aussehen, sondern auch selbstbewusster auftreten und freier atmen.

ROLFING<sup>®</sup> – dieser Gesundheitstrend aus den USA ist nicht neu, schon Marlene Dietrich und Greta Garbo ließen sich „rolfen“. Aber er ist aktueller denn je: Rolfing trifft heute auf das Bedürfnis vieler Menschen nach einem ganzheitlichen Weg zu besserem Körperbewusstsein und der Idealform – Körper, Geist und Seele wollen wieder in Balance zu einander gebracht werden.

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 (eine der ersten Frauen in den USA mit einem Professoren-Rang) entwickelt wurde, geht neue Wege, die Körperhaltung nachhaltig positiv zu beeinflussen: Sie verknüpft Erkenntnisse aus dem östlichen Yoga mit der westlichen Osteopathie, arbeitet mit dem Bindegewebe und bezieht – als einzige manuelle Methode – die Schwerkraft mit ein. Wie ein „Bildhauer am Menschen“ arbeitet der Rolfer 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. Rolfing trägt so zur modernen Gesundheitsvorsorge bei.

Rolfing ist mehr als ein Gesundheitstrend – ein Weg, um mit sich und seinem Körper im Lot zu sein. Mit dieser Körpertherapie stehen Sie aufrecht im Leben.

---

**Kontakt:**

European Rolfing Association e.V.  
Saarstr. 5  
80797 München

Tel. 089-543 70 940  
Fax. 089-543 70 942  
email: [membership@rolfing.org](mailto:membership@rolfing.org)  
[www.rolfing.org](http://www.rolfing.org)

Abdruck kostenfrei  
Belegexemplar erbeten

München, Juli 2009