

GESCHICHTE

Wie alles begann



Dr. Ida P. Rolf -
Gründerin der
Rolfing®-Methode

Benannt ist die Rolfing®-Methode nach der Begründerin Dr. Ida P. Rolf (1896-1979). Als eine der ersten Frauen mit einem Dokortitel in Biochemie galt sie zu ihrer Zeit als Pionierin, die sich durch unglaubliche Neugierde und Forschungsdrang auszeichnete. Neben ihrer Arbeit als Professorin an der Rockefeller-Universität in New York City beschäftigte sie sich mit dem damals noch nicht so bekannten Yoga. Eigene gesundheitliche Probleme animierten sie, ihre Bewegung - speziell beim Yoga - zu studieren. Außerdem lernte sie viel von Osteopathen. Mit diesem Wissen entwickelte sie bald ihren eigenen Stil.

Dr. Ida P. Rolf erkannte, dass sich durch Dehnung einzelner Körperpartien in Kombination mit Entspannung und Atmung nicht nur ein wohlige Gefühl einstellte, sondern dass die positiven Effekte vielschichtiger waren als erwartet. Das Arbeiten am eigenen Körper machte ihr vieles bewusster und trug nach eigenen Angaben auch zu ihrer geistigen Weiterentwicklung bei.

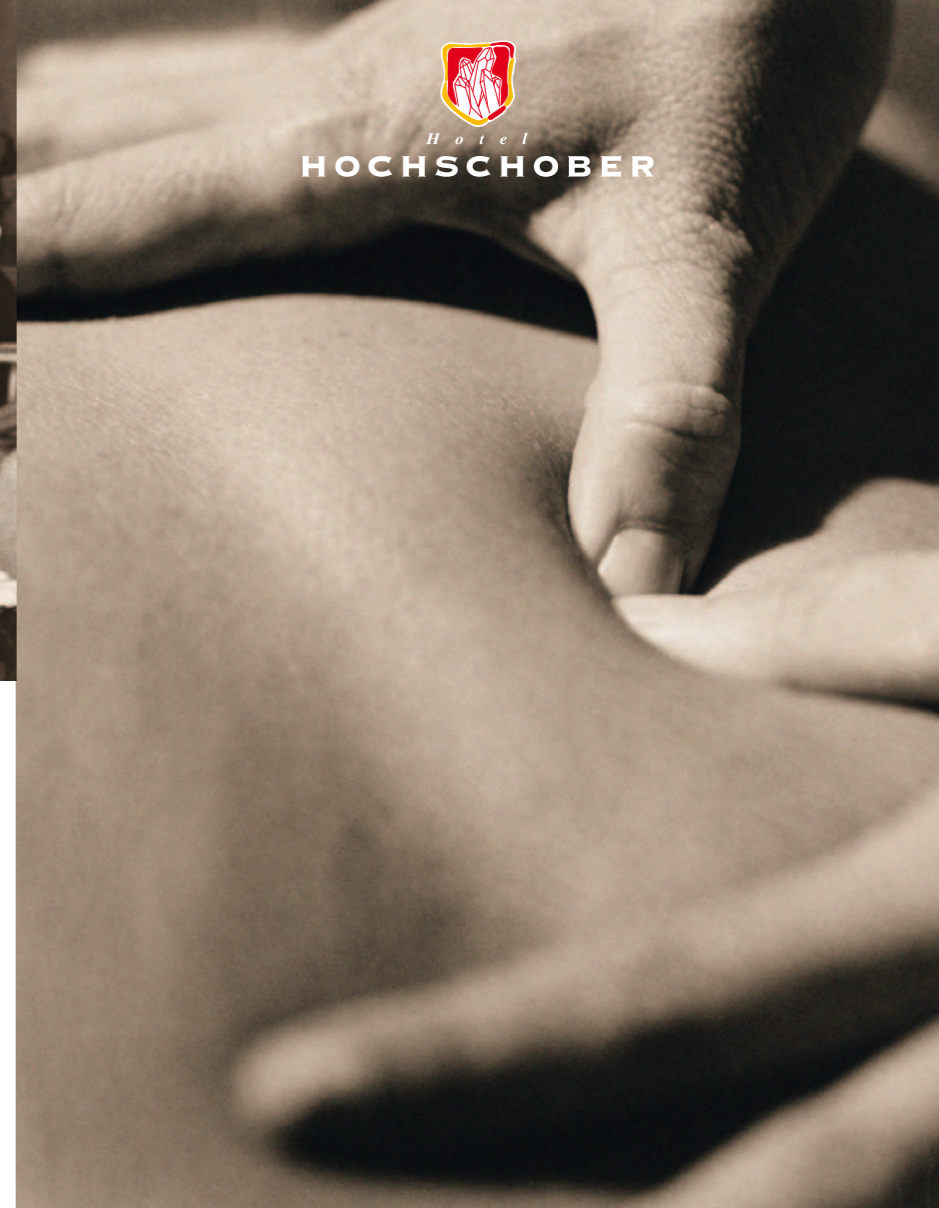
Die Grundsätze der Homöopathie und Osteopathie, dem Körper „nur“ einen Impuls zur Mobilisation der Selbstheilungskräfte zu geben, fand sie inspirierend. Über 25 Jahre hinweg entwickelte Dr. Ida P. Rolf ihre Technik, die sie „Strukturelle Integration“ nannte.



In den 1950er Jahren begann sie zu unterrichten und veröffentlichte 1963 ihr Buch: „Schwerkraft - ein unerforschter Faktor im Menschsein.“. 1965 behandelte sie den unter Herzbeschwerden leidenden Fritz Perls, den Begründer der Gestalttherapie. Durch die Zusammenarbeit mit ihm wurde Rolfing® bekannt. Ihm ist es auch zu verdanken, dass Ida P. Rolf von da an ihre Methode am berühmten Esalen-Institut (Big Sur, Kalifornien) unterrichtete. Die Methode entwickelte sich weiter, Ida P. Rolf vertiefte ihr Wissen und Verständnis um den menschlichen Körper. So entstand im Laufe der Jahre die Grundserie von zehn Sitzungen, die eine komplette Rolfing®-Behandlung umfasst.

In den 1970er Jahren erfuhr die Rolfing®-Methode großen Aufschwung. In Boulder (Colorado) wurde das Rolf Institute gegründet. Dr. Ida P. Rolf's Buch über Strukturelle Integration wurde veröffentlicht, wissenschaftliche Forschungen begannen. Zu den größten Werbeträgern des Rolfings® zählten zu dieser Zeit Hollywood-Stars wie Greta Garbo und Cary Grant.

Dr. Ida P. Rolf starb im Alter von 83 Jahren. Ihre Art zu arbeiten, ihre Intuition und ihre Vorstellungskraft wurden zum Mythos.



So bringen Sie
Ihren Körper
ins Lot

Rolfing®
2011 | 2012



SANFT BEWEGT

in Balance kommen

Rolfing® ist eine lang erprobte manuelle Methode, um den Körper im Lot zu halten und ganz besonders, um ihn wieder ins Lot zu bringen.

Bei einer Rolfing®-Sitzung wird das Bindegewebe (Faszien) mobilisiert, was sich wohltuend und befreiend auf den Körper auswirkt. Ziel ist es, den Körper wieder in seine natürliche Beziehung zur Schwerkraft zu setzen.

Die Atmung, das Gehen, der Bodenkontakt und die Stabilität im Stehen, die Wahrnehmung des Raumes und des inneren Körpers sind zentrale Aspekte der Behandlung. Der Behandelte kann ein neues Körperbewusstsein und Körpergefühl entwickeln, sich von einengenden Mustern befreien und neue Bewegungsabläufe erlernen. Davon profitiert der Behandelte oft ein Leben lang, denn er kann sein individuelles Potenzial sinnvoll ausschöpfen.

Unser Rolfier, Christian Schabus im Hochschober, hat als Certified Rolfier eine zweijährige Rolfing®-Ausbildung absolviert. Auch Martin Klein hat vor seinem Einstieg in die Hotellerie im Jahr 2002 als Certified Rolfier in München gearbeitet. Durch ihn wurde Christian Schabus auf diese Methode aufmerksam.



Hotel
HOCHSCHOBER

Für wen ist Rolfing® geeignet?

Rolfing® ist für Menschen aller Altersgruppen geeignet:

- > für Menschen, die ihre Beweglichkeit und ihr Körpergefühl verbessern wollen,
- > für Menschen, die einseitigen beruflichen Belastungen ausgesetzt sind,
- > für Menschen, die sich chronisch verspannt fühlen - oder das Gefühl haben, aus dem Gleichgewicht geraten zu sein.

Wie läuft eine Rolfing®-Sitzung ab?

Zuerst macht sich der Rolfier ein Bild von Ihnen. Er oder sie schaut sich an, wie Sie sitzen, gehen und stehen, analysiert die Körperstruktur und Bewegungsmuster. Danach liegen Sie auf einer Behandlungsliege, während der Rolfier mit seinen Händen Druck auf das Gewebe ausübt. Dadurch befreit sich das Gewebe, es kann sich neu ausrichten, und Ihre Körperstruktur nähert sich immer mehr einer lotrechten Aufrichtung an. Angeleitete Bewegungen, bewusste Atmung und gezielte Aufmerksamkeit unterstützen den Prozess.

Eine komplette Rolfing®-Behandlung umfasst 10 Sitzungen im Abstand von mehreren Wochen. Für eine mögliche Weiterbehandlung an Ihrem Wohnort empfehlen wir Ihnen gerne qualifizierte Therapeuten.

Rolfing® im Hochschober

Eine Rolfing®-Sitzung 60 Minuten € 105,-

Wir freuen uns auf Sie!

Hotel Hochschober
Familie Leeb und Klein
9565 Turracher Höhe 5 | Österreich
Telefon +43(0)4275-8213
Fax +43(0)4275-8368
urlaub@hochschober.com
www.hochschober.com

www.rolfing.org