



H o t e l

HOCHSCHÖBER

Rolfing® (und) Bewegung

25. bis 30. März 2012

In dieser Woche können Sie sich mit Rolfing® und Rolfing® Bewegung aktiv vertraut machen oder – wenn Sie zu den „gerolften“ Menschen gehören – Ihre Erkenntnisse und neu erworbenes Körpergefühl auffrischen und vertiefen.

Dauerstress und übermäßige Anspannung im Alltag,
wenig Bewegung und einseitige Belastung bei der Arbeit
äußern sich oft in einem schmerzhaften und steifen Körper.

Lernen Sie mit leicht nachvollziehbaren Übungen
Fehlhaltungen zu beheben, Verspannungen zu überwinden,
Schmerzen zu lindern und neue Kräfte zu mobilisieren.

Durch Wahrnehmung und Erkennen der eigenen **Körperstruktur** und des eigenen Bewegungsablaufs lernen Sie eine deutlich veränderte **Körperhaltung** einzunehmen und erlangen freiere, besser ausbalancierte **Bewegungsmuster**.

Mit einer Reihe sanfter, einfacher **Bewegungssequenzen** üben Sie **Muskelspannung** und **Muskelentspannung**, sowohl in Bewegung wie auch im Ruhezustand. Gezielte, kontrollierte **Atmung** unterstützt Sie dabei.

Die Übungen können Sie leicht ins Alltagsleben übernehmen, um so Schmerz und Stress zu lindern, sei es am Arbeitsplatz oder in der Freizeit. Somit schulen Sie Ihr **Körperbewusstsein**, ändern Gewohnheiten und Einstellungen auf subtile Weise.

Mit der neuen Freiheit und mit mehr Energie steigt automatisch Ihr **Wohlbefinden**.



H o t e l
HOCHSCHOBER

Rolfing® - Woche mit Ingrid Kerec 25. März bis 30. März 2012

Täglich finden drei 60-minütige Bewegungseinheiten mit unterschiedlichen Schwerpunkt-Themen statt.

Die Übungen sollen Einblicke in das Prinzip **Ursache – Folge** geben und die Zusammenhänge zwischen Fehlhaltung, Verspannungen und Schmerzen aufzeigen.

Die verschiedenen Übungen kombinieren Stabilisierungs-, Kräftigungs- und Entspannungssequenzen.

Wenn erwünscht, gibt es nach jeder Stunde eine kurze Frage- oder Feedback-Runde.

Sonntag, 25. März 2012 – 20.30 Uhr

Einführungsgespräch mit Ingrid Kerec und Martin Klein

Montag, 26. März bis Freitag, 30. März 2012

08.00 Uhr

GUTE HALTUNG - BEWEGUNG OHNE ANSTRENGUNG - DYNAMISCHE AUFRICHTUNG

Den Atem nutzen, sich gezielt konzentrieren, die Lotlinie im Körper aktivieren

11.00 Uhr

GLEICHGEWICHT ZWISCHEN KRAFT UND ENTSPANNUNG

Die Körpermitte stärken, den Rücken entlasten

17.00 Uhr

KONSTRUKTIVE RUHE – AKTIVE STRESSMINDERUNG

Unnötige Spannungsmuster erkennen, Wahrnehmung einsetzen, Schwerkraft benutzen