

# Rolfing® - Inner Movement - Bodybliss

Körpertherapeutisches Bewegungstraining zum Erwerb von Selbstbehandlungskompetenzen bei spezifischen Problemen im Bewegungsapparat.

Gezieltes Bindegewebestraining = Faszientraining, Lockerungs-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen - speziell für wiederkehrende Beschwerden. Anbindung an das „flüssige System“ – d.h. erhöhte Beweglichkeit, weniger Spannungswiderstände, Freude an der Bewegung und am eigenen Körper.

Anwendung von Tools wie Overball, Noppenball, Schwimmdudel, Sessel, Wand, Boden...

Ziel ist, aus dem Gesamtprogramm, ein eigenes Übungs-Set für zuhause zu entwickeln, um eine langfristige Verbesserung von Beweglichkeit, Wahrnehmung und Schmerzfreiheit in konkrete "Problemstellen" zu bringen. Die Übungen sind sowohl vorbeugend als auch bei akutem Bedarf wirksam. Inkl. Körperwissen, lebendige Anatomie, persönliches Coaching, Achtsamkeits- und Wahrnehmungstraining.

Methodischer Hintergrund: Rolfing® Strukturelle Integration, Rolfing Bewegung, Inner Movement – BodyBliss, Shiatsu (TCM), Biomechanik

Voraussetzungen: Bereitschaft ungewöhnliche Bewegungsabläufe auszuprobieren, Mut Gewohnheiten umzuwandeln und eine verbindliche Teilnahme an jeweils 4 zusammenhängenden Terminen.

Die Inhalte innerhalb eines Kurses sind aufbauend. Bei akuten Beschwerden bitte ich um ein telefonisches Vorgespräch um die Lage einschätzen zu können. Die Intensität der Übungen ist den eigenen Möglichkeiten angepasst.

## Gesunder Rücken - freie Arme - bewegliche Beine

4 Mittwoch Abend Termine: 7., 14., 21. und 28. März 2012 jeweils von 17.30 bis 19.30 Uhr  
Anmeldung bis 3. März erbeten

## ein freier Geist braucht einen freien Hintern - von Beckenboden bis Scheitel

4 Mittwoch Abend Termine: 18. und 25. April, 2. und 9. Mai 2012  
jeweils von 17.30 bis 19.30 Uhr, Anmeldung bis 15. April erbeten

Bezahlung bitte bar zur ersten Kurseinheit.

Min. 5, max 10 Teilnehmerinnen. Anmeldung bis 7. Jänner 2012 erbeten.

Kursleitung, Info, Anmeldung:

**Mag. Jasmin Mirfakhrai**

*certified advancedRolfing, advanced bodybliss trainer*

**0699 195 66 032**

**[rolfing@chello.at](mailto:rolfing@chello.at)**

**[www.innermovement.at](http://www.innermovement.at)**

im:

**Atha Yoga Studio**

**Theresiengasse 11**

**Raum 3**

**1180 Wien (U6 Alserstraße)**