

*„Stärke, bei der Anstrengung eine Rolle spielt, ist nicht das, was Sie brauchen.
Sie brauchen Stärke, die aus Leichtigkeit und Anmut entsteht.“ Ida Rolf*

Liebe KollegInnen!

Rosi und ich bieten zusammen einen Normal Function Kurs mit dem Schwerpunkt
Integrative Stretches an.

Er ist für KlientInnen ausgeschrieben. Wenn ihr also NF für euch selbst lernen
möchtet, dann ist dies eine gute Gelegenheit.

Wir freuen uns auf euch!

Isolde & Rosi



Normal Function & Integrative Stretches

3.- 5. Mai 2024

auf dem Haftelhof / Schweighofen

Sich ohne überflüssige Anstrengung bewegen.

Aus Leichtigkeit Stärke entstehen lassen.

Wie soll das funktionieren?

Das möchten wir gern mit euch gemeinsam erkunden.

Mit „Normal Function“ werden wir herausfinden, wie wir die Schwerkraft nutzen können in alltäglichen Bewegungen, wie Sitzen, Gehen, Stehen. Auslöser für „Normale Bewegung“ ist nicht – wie üblich – das Anspannen von Muskeln, sondern das gezielte Loslassen von Spannung. Je weniger Muskelkraft für eine Bewegung benötigt wird, desto geringer ist die Belastung für den gesamten Körper und desto leichter fällt uns die Bewegung.

Normal Function basiert auf den Grundlagen der Strukturellen Integration – Rolfing®. Mit Hilfe von Dehnungen durch den gesamten Körper werden wir Struktur integrieren, damit wir die elastische Kraft der Faszien optimal nutzen können.

Der Haftelhof ist der passende Ort dafür.

In Alleinlage am Rande der schönen Pfalz, wenige Kilometer vom Elsass entfernt, mit Blick auf die Rheinebene. Natur soweit das Auge reicht. Wunderschöne Innen- und Außenräume, leckeres vegetarisches Essen. Wir lassen uns verwöhnen.

Kursleitung:

Isolde Specka & Rosi Burkhardt-Meinel

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Die TeilnehmerInnenzahl ist begrenzt auf 16!**

Geplante Zeitstruktur:

Freitag

Ab 17:00 Uhr Ankunft
18 Uhr Abendessen

20 Uhr bis 22 Uhr Normal Function

Samstag

9 Uhr Frühstück
10 Uhr Normal Function

13 Uhr Mittagessen und Mittagspause

16 Uhr Normal Function
18 Uhr Abendessen

20 Uhr bis 21 Uhr Normal Function

Sonntag

9 Uhr Frühstück
10 Uhr Normal Function

13 Uhr Mittagessen und Abschied

Kosten:

Kursgebühr: 220 €

Anmeldung mit Postanschrift, Telefonnummer und Bettenwunsch unter isolde.specka@freenet.de

Übernachtung & Verpflegung:

Doppelzimmer mit Vollpension: 135-145 € pro Person

Einzelzimmer mit Vollpension: 145-175

(Zimmer: 30-50 €/Tag, Verpflegung: 37,50 €/Tag)

Bitte geben Sie bei Doppelzimmer Wunsch an, mit wem Sie gerne das Zimmer teilen würden.