

PRÄVENTION - GESUNDHEIT

Strukturelle Integration ist ein ganzheitliches Konzept zur Erhaltung der Gesundheit. Diese komplementäre Therapie hilft zum Beispiel:

- bei chronischen Verspannungen, z.B. durch einseitige Belastung des Körpers im Berufsleben
- nach Unfällen und Operationen, die Schonhaltungen und eingeschränkte Bewegungen zur Folge haben
- für Sportler und Sportbegeisterte, die effektiver trainieren und ihre Leistungen steigern wollen
- für alle, die nachhaltig etwas für ihr körperliches Wohlbefinden tun wollen
- bei Jugendlichen mit Wachstumsstörungen

STRUKTURELLE INTEGRATION



Lisa Schneider

Die Verbesserung deines
Haltungs- und Bewegungsmusters
ist bei mir in guten Händen.

Ich helfe dir ein
körperliches Lot wiederzufinden.

☎ 026 492 03 60 / 62

✉ info@bfit2.ch

🌐 www.bfit2.ch



STRUKTURELLE INTEGRATION



Ausgeglichene Haltung
Dynamische Bewegung
Tut gut

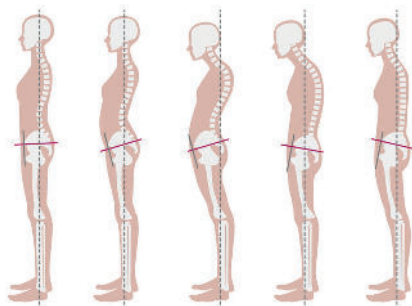
FASZIEN IM MITTELPUNKT

Strukturelle Integration (SI) ist eine einzigartige Faszien-Methode, die wissenschaftlich verwurzelt ist und gleichzeitig auf jahrzehntelanger praktischer Erfahrung basiert. Fr. Dr. Ida Rolf (USA) war die Gründerin dieser Methode. Nach ihrem Tod haben sich mehrere Zweige weltweit entwickelt: Rolfing, ATSI, Strukturelle Integration, Myofascial Release.

Durch die gezielte Bearbeitung des faszialen Netzwerks und die Integration von Bewegung ermöglicht SI nicht nur eine bessere Körperhaltung und Beweglichkeit, sondern fördert auch ein tieferes Körperbewusstsein und Wohlbefinden.

Die Verbindung zur aktuellen Faszien-Forschung und dem speziell entwickelten Faszientraining unterstreicht die Relevanz dieser Methode in der heutigen Zeit. SI bietet vielfältige Möglichkeiten, den Körper ganzheitlich zu unterstützen und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

(Quelle: <https://rolfing.org>)



FASZIEN - ORGANISATION

Das SI-Konzept liest sich wie ein Buch in 10 Kapiteln. Der Titel des Buches wäre:

„Faszien - geschmeidige Hülle und elastischer Kern“

Kapitel I-III: oberflächige Faszien befreien - geschmeidige Hülle lösen.

Die oberflächigen Faszien Strukturen werden befreit. Die ganze Körperoberfläche, insbesondere die ‚Pins‘ also die Adhäsionen, werden gelöst.



Kapitel IV-X: tiefe Schichten lösen - dem elastischen Kern eine neue Stabilität geben.

Die Stabilität entlang der Körperlängsachse wird harmonisiert. Dadurch bewegt sich der Mensch dreidimensional von der Körpermitte heraus freier und ausdrucksvoller mithilfe der Schwerkraft.

ANGEBOT - INHALT

Du wirst deine eigene Haltung besser spüren und dadurch Fehlhaltungen vermeiden. Du bist aktiver, weil die Gelenke sich schonender bewegen können. Dein Körper wird beweglicher.

Dein persönlicher Prozess wird wertschätzend begleitet. Das Bfit2 hilft dir dank ganzheitlicher Körperarbeit.

Die SI-Ausbildung unterliegt den schweizerischen Maßstäben der komplementären Therapie (ODA-KT).



Das **Bfit2 Team** hilft dir gerne weiter, falls du Fragen hast. Gerne beraten wir dich!

☎ 026 492 03 60 / 62

✉ info@bfit2.ch

🌐 www.bfit2.ch