



Annette Falkenstein
Zertifizierte Rolferin®
Rolfing Movement Practitioner®
Baeumerstraße 18
44141 Dortmund
Fon: 0231-427 01 06
Mail: info@dortmund-rolfing.de
Web: www.dortmund-rolfing.de

Rolfing®-News V / 2013

Wissenschaftliches: Zwei Drittel der Deutschen leiden unter Rückenproblemen. Aber trotz Röntgen- oder Kernspin-Bildern ist vielen Ärzten ein möglicher Verursacher der Schmerzen bisher entgangen: Faszien! Dieses Bindegewebe hielten Wissenschaftler bisher für totes Stützmaterial! Immer mehr wird klar, dass die Faszien bei der Entstehung von Rückenschmerzen eine Rolle spielen. Möchten Sie mehr erfahren, dann schauen Sie sich den spannenden Beitrag vom 29.1.2013 in der WDR-Mediathek in der Sendung Quarks & Co mit der Überschrift „**geheimnisvolle Faszien- Neues vom Rücken**“ an. Hier erfahren Sie viel Wissenswertes über die Untersuchungsmethoden der Medizin im Bereich Skelett, Muskeln und seit Neustem auch im Bereich der Faszien an der Universität Ulm.

Bewegliches: SMR = Self Myofascial Release. Das Prinzip des Faszial Release ist ähnlich dem Ausrollen einer Pizza. Es wird versucht, eine möglichst glatte Fläche auszurollen. An den Stellen, an denen die Pizza noch verdickt oder verklebt ist, wird erneut langsam gerollt bis die Stelle glatt ist. Der Unterschied zur Pizza: Die Pizza liegt unter der Rolle während beim Fascial Release der eigene Körper meist über der Rolle bewegt wird.

In der Praxis am Westfalenpark wird Faszial Release Training mit der Black Roll angeboten in einem 60 minütigen Workshop an Donnerstag, den **28. November von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr; Kosten: 12,50 €.** Ich bitte um **Anmeldung bis zum 25.11. unter 0231/4270106**

Zum Verschenken: In meiner Praxis gibt es Gutscheine für 80€, um die Rolfingmethode in einer Stunde kennen zu lernen. Oder wie wäre es, in der kalten Jahreszeit einen Gutschein für eine ganzheitliche Lomi-Lomi-Nui Massage zu verschenken? Es handelt sich um eine kraftvolle sehr entspannende Form der Körperarbeit; Körperdehnung, Gelenkdrehung und Ganzkörpermassage sorgen für eine tiefe Entspannung; die Kosten liegen bei 60€ oder 90€, jeweils für eine Stunde bzw. eineinhalb Stunden Massage.