



**Rolfing® bewegt**

## Normal Function-Kurs in Zürich-Seefeld

Die mühelose Bewegung des Körpers im strukturellen Gleichgewicht – das ist das Ziel von Normal Function.

Normale Bewegungen, wie sie in Normal Function, nach Dr. med. Hans Flury, verstanden und gelehrt werden, unterstützen und stabilisieren den Rolfing®-Prozess. Sie können aber auch ganz unabhängig von Rolfing® erlernt werden und auch einen Prozess struktureller Integration in Gang setzen.

Normal Function nutzt sowohl die elastische Kraft gedehnter Faszien, als auch die Stütz- und Schwerkraft der Erde als Bewegungskräfte und gibt so dem Körper eine neue Leichtigkeit.

Das Ziel des Kurses ist ein Körper, dessen Struktur sich im Gleichgewicht befindet und dadurch mühelose Bewegungen erlaubt.

Mit den sechs Bewegungselementen Falten, Sitzen, Gehen, Seitwärtsbeugen, Drehungen und Bewegungen der Arme werden Ihnen die Grundlagen zur konkreten Anwendung vermittelt. Jede beliebige Alltagsbewegung kann dann von Ihnen selbst optimal gestaltet werden.

Kursdaten 2020	26. Oktober 16. November	02. November 23. November	09. November
Beginn	19.00 Uhr		
Kurskosten	CHF 320 für 5 x 90 Minuten		
Anmeldungen	Remo Seravalle Astrid Widmer	info@lotlinie.ch widmer@rolfing.ch	Tel: 043 499 81 60 Tel: 079 634 49 29
Kursort	Institut Lotlinie Tuggenerstrasse 10 8008 Zürich Tram 2 und 4 oder Bus 33 bis „Höschgasse“		

Teilnehmerzahl begrenzt. Zulassung nach Eingang der Anmeldung.