

Die Faszienexpertin

Yoga, Faszienfitness, Narbenentstörung und Rolfing® (Faszientherapie)

Seit nunmehr 15 Jahren bietet die Yogalehrerin Sabine Merdian Yoga- und Faszienfitness-Kurse für verschiedene Zielgruppen und als persönliches Coaching auch online an. Weil sie erleben durfte, welche positive Veränderungen durch Faszienbehandlungen möglich sind, wurde sie zertifizierte Rolferin® und Mitglied im ROLFING® Verband Deutschland, der European ROLFING® Association e.V. und dem Rolf Institute® Colorado, USA. Sie eröffnete vor fünf Jahren in Sonthofen die erste Rolfing®-Praxis im Raum Unter-/Oberallgäu/Kempton und betreut seitdem Klient/innen jeden Alters hauptsächlich aus dem ganzen Raum Schwaben, aber auch darüber hinaus.

Rolfing® (Faszientherapie)

Unter dem Einfluss von belastenden körperlichen und/oder seelischen Faktoren, Unfällen, Operationen, Alterungsprozessen und ungünstigen Gewohnheiten kann die Struktur unseres Körpers aus dem Gleichgewicht geraten. Dieser versucht, Fehlhaltungen (schiefes Becken, hochgezogene Schulter, Kopf zu weit vorn etc.) durch Verdickung des Bindegewebes auszugleichen. Dies kann zu Spannungen bis hin zu Beschwerden wie Kopfschmerz, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, verspannter Nacken/Schulterbereich usw. führen. Ziel des Rolfing® ist, durch gezieltes, manuelles Lösen von Verhärtungen/Verklebungen im Faszien-System Spannung

aus dem Bindegewebe zu nehmen und Fehlstellungen zu beheben. Als besonders hilfreich hat sich Rolfing® bei Atembeschwerden, Skoliose, Kiefergelenksbeschwerden, chronischen Verspannungen und sonstigen Problemen des Bewegungsapparates – insbesondere dem „Handy-Nacken“ bei Jugendlichen und Erwachsenen – erwiesen. Rolfing® dient jedoch auch der Gesundheitsvorsorge durch die Verbesserung von Struktur, Haltung und der Bewegungsmöglichkeiten des Körpers und der Stärkung des Immunsystems. Denn Faszien spielen bei der Abwehrreaktion gegen Krankheitserreger eine wichtige Rolle: In ihnen befinden sich mobile Zellen des Immunsystems, die im Bindegewebe alles resorbieren, was keine oder eine schädigende Funktion hat (dazu gehören z.B. tote Zellen, Bakterien, Viren).

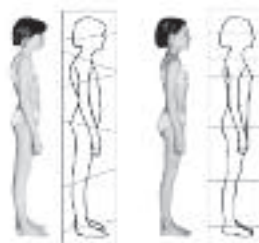
Narbenentstörung

Zur Abrundung des Faszien-Behandlungsspektrums bietet Sabine Merdian die manuelle, schmerzfreie und äußerst wirkungsvolle Narbenentstörung nach der Methode von Sharon Wheeler an.

Weitere Infos zum Angebot von Sabine Merdian (zertif. Yogalehrerin, zertif. Faszienfitness-Trainerin, zertif. Rolferin®), Terminvereinbarungen oder Fragen unter www.rolfing-yoga-allgaeu.de, info@rolfing-yoga-allgaeu.de, Tel. 08321/676566 oder 0151/46778351.

Rolfing®-Faszientherapie Sabine Merdian

- zur Stärkung des Immunsystems
- bei (chronischen) Verspannungen, ungünstiger Körperhaltung und daraus resultierenden körperlichen Beschwerden, Atembeschwerden
- bei Schmerzen im Bewegungsapparat (Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, etc.), Kopfschmerzen, Skoliose
- bei Kiefergelenksproblemen
- bei Bewegungseinschränkungen, einseitiger körperlicher Belastung, Alterungsprozessen
- bessere Haltung und Körperwahrnehmung, mehr Beweglichkeit
- mehr Energie und Wohlbefinden
- Narbenentstörung durch die schmerzfreie, äußerst wirksame Behandlung nach Sharon Wheeler



Sabine Merdian ist zertifiziert als Rolferin®, Faszienfitnesstrainerin und Yogalehrerin



Member of the European ROLFING® Association