

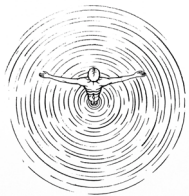
Workshop
Franklin
Methode®

Dagebüll
18 JAN 2020



„Lass dich nicht gehen, geh selbst!“

(Magda Bentrup)



Das Besondere der Franklin Methode®

Haben Sie Lust „bewegte“ Veränderung, mehr Präsenz und Standing in Ihren Alltag zu bringen? Dafür braucht es nicht viel.

Die Franklin Methode® ist eine effiziente Kombination von Wahrnehmungsschulung, Imagination und Bewegung. Sie setzt auf bewusstes, gespürtes Erleben und Wahrnehmen der Anatomie des Körpers und seiner Funktion in Bewegung. Das Wissen bleibt nicht im Kopf stecken, sondern wird spielerisch greifbar und trägt auf erfahrbare Weise zur Verbesserung der Haltung, Beweglichkeit und Kraft bei.

Dieser Workshop ist ein Ausflug aus der Körpermitte in einen neuen Alltag des Tuns und geeignet für alle, die in ihren Bewegungsabläufen aus Freizeit und/oder Beruf eine Optimierung erfahren möchten. Auf eigene Ressourcen zurückzugreifen, fördert das Wohlbefinden und ist Voraussetzung für mehr Freude und Leistungsfähigkeit.

In entspannter Atmosphäre, mit viel Humor und spielerischen Elementen vermittelt Jörg Böttger eine Annäherung an diese Methode und macht aus Ihrem Alltag ein spielerisches Trainingsfeld, das sie fortan immer dabei haben.



Jörg Böttger

- Tangolehrer
- Bewegungspädagoge Franklin Methode®
- Mediator
- Trainer für Teams & Gruppen
- Tischlermeister

18 JAN 2020 | 14 - 18 Uhr

Hotel Neuwarft

Nordseestraße 20 | 25899 Dagebüll

€ 65/Person | Teilnehmerzahl begrenzt

Infos Jörg Böttger: 0176. 60 81 68 58

Anmeldung: Ulrike Wandrey
mail@yoga-nordfriesland.de
0151.700 505 36