itangere.com

Franklin Methode®

Workshop 1

Dagebüll
16 MAI 2020

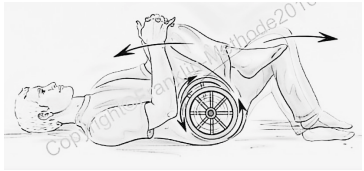
„Jede Bewegung geschieht in einer Zeit und hat ein Ziel."
(Aristoteles)

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 darum, wird spielerisch greifbar und trägt auf erfahrbare Weise zur Verbesserung der Haltung, Beweglichkeit und Kraft bei.

Dieser Workshop ist geeignet für alle, die in ihren Bewegungsabläufen aus Freizeit/Beruf eine Optimierung erfahren möchten und damit verbunden mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. In entspannter Atmosphäre und mit spielerischen Elementen vermittelt Jörg Böttger eine Annäherung an diese Methode und macht aus Ihrem Alltag ein einladenes Trainingsfeld, das sie fortan immer dabei haben.

Workshop 1 | Das Becken - „Ich erfinde mein Gangrad neu“

Das Becken ist der Mittelpunkt des Körpers, das Stabilitätszentrum, dem alle Bewegung entspringt, das Bindeglied zwischen Beinen und Wirbelsäule und „die Brücke“ der Kraftübertragung. Wir lernen eine Annäherung an unser Körperzentrum, erkennen die erstaunliche Flexibilität und wie es uns in unserem alltäglichen Sein unterstützt. Haltungs- und Bewegungsmuster werden aufgedeckt und durch neue effizientere ersetzt. Dieses wirkt sich positiv auf die körperliche Haltung, Präsenz und Bewegung aus.



Jörg Böttger

- Tangolehrer
- Bewegungspädagoge Franklin Methode®
- Dozent in der Erwachsenenbildung
- Mediator
- Trainer für Teams & Gruppen
- Tischlermeister

16 MAI 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

itangere.com