

Franklin Methode®

Workshop **2**

Dagebüll
11 OKT 2020



„Der bewegte Schatten bringt es ans Licht!“

Jörg Böttger®



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 2 | Die Wirbelsäule - „Viel Wirbel um nichts?“

Für unsere Gesundheit ist es von großer Bedeutung, dass wir die Wirbelsäule beweglich und ihre Kräftestrukturen ausgeglichen halten. Wir lernen metaphorische Bilder aus der Franklin-Methode® kennen, die uns dabei jederzeit unterstützen können. Wir experimentieren mit Bewegungen des Alltags und lernen die natürlichen Mechanismen der Wirbelsäule kennen. Lassen Sie sich überraschen, wieviel Kraft und Klarheit wir durch das reine Wissen um die Funktion und die Wahrnehmung der Bewegung in unserem Körper erlangen können. Nachhaltig und abrufbar werden die individuellen Erfahrungen in unserem Körper verankert.



Jörg Böttger

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

11 OKT 2020 | 11 -15 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