



## **Befreiter Nacken - Gelöster Kiefer (1) Unser Becken - die Kraft aus der Mitte (2) Samstag 12.11.2016**

<b>Kursort</b>	<b>o33 tanzwerkstatt, Eifflerstr. 1, 22769 Hamburg</b>
<b>Kurszeiten</b>	Kurs 1: 10.00 h - 12.00 h    Kurs 2: 12.30 h - 14.30 h
<b>Kurskosten</b>	ein Kurs = € 45,00 beide Kurse = € 80,00
<b>Dozent</b>	Rolf Amendt, Dipl. Bewegungspädagoge nach Franklin-Methode®

***Ein Franklin-Methode-Workshop vereint mentale Technik mit Bewegung und Berührung. Eine Kombination welche auf wissenschaftlich erwiesene Weise wirksamer ist, als ein Training ohne gezielten mentalen Einsatz.***

### **Kurs 1: Befreiter Nacken - Gelöster Kiefer**

Kieferprobleme spiegeln sich wieder bei Kopfweg mit Nackenverspannungen, Tinnitus, Kieferknirschen, Zahnproblemen, Schluckproblemen, Wirbelsäulenproblemen wie Skoliose oder bei der Haltung und allgemeiner Effizienz bei Bewegung. Wir lernen in diesem Kurs den knöchernen und muskulären Aufbau des Kiefers kennen und wie es möglich ist, diesen Bereich zu lockern, zu entspannen und ökonomischer einzusetzen. Wir erforschen wie sich Lockerheit im Kiefer auf den Nacken auswirken und wie sich Aktionen im Kiefer im Rest des Körpers widerspiegeln.

### **Kurs 2: Unser Becken - die Kraft aus der Mitte**

Das Becken wirkt als Brücke zwischen dem Rumpf und den unteren Extremitäten und hat die Funktion der Stossdämpfung. Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit dem knöchernen Design des Beckens und dem Kreuzbein als Schlussstein der Wirbelsäule. Das Zusammenspiel zwischen elastischer Bewegung im Becken und Übertragung auf die Beine/Füße nach unten und über die Wirbelsäule nach oben wird erforscht. Wir erfahren außerdem, wie Beckenbodenmuskulatur an diesen Prozessen beteiligt ist und wie sie sinnvoll trainiert werden kann. Weiterhin richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Unterstützung der Unterbauchorgane (z.B. Blase) bei Fortbewegung, Gleichgewichtsübungen und Muskelaufbau/wahrnehmung.

**Anmeldung senden an:**

**o33 tanzwerkstatt, Eifflerstr. 1, 22769 Hamburg**

**E-Mail: [info@o33-tanzwerkstatt.de](mailto:info@o33-tanzwerkstatt.de)**

**Teilnehmer/in**

Ich melde mich hiermit definitiv für den/die Kurs/e „Kiefer/Nacken - Becken“ am 12.11.2016 an.

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. P/G \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Ort/Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Zahlung der Kursgebühr bitte bis 1 Woche vor Kursbeginn per Überweisung oder bar im Studio

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für in Zusammenhang mit dem Workshop entstandene Personen oder Sachschäden, auch nicht für den Verlust mitgebrachter Gegenstände.

Wenn aus Krankheits- oder anderen Gründen die Teilnahme an dem Workshop versäumt wird, kann der Teilnahmebeitrag nicht rückerstattet werden.

Konto: Rolf Amendt  
IBAN: DE86200505501035212651  
BIC: HASPDEHHXXX