



tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

**Samstag, 19.05.2018**

**Der Atem - unsere Energiequelle (1)**

**Einführung Organe (2)**

Kurs 1: 10.00 h - 12.00 h Kurs 2: 12.30 h - 14.30 h

Kosten : ein Kurs = € 45,00 beide Kurse = € 80,00

Dozent: Rolf Amendt, Dipl. Bewegungspädagoge n. FM<sup>®</sup>

**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:** Die Auswirkungen einer guten Atmung sind vielfältig und beinhalten viele positive Aspekte für unser Leben. Wir alle atmen, doch Tatsache ist, nur wenige wissen, wie die Atmung wirklich funktioniert. Was ist gute Atmung? Wie sieht unser Atemsystem aus? Wie funktioniert es biomechanisch und was beeinflusst seine gute Aktivierung?

Dies ist es, was wir in diesem Workshop lernen und erfahren wollen. Durch Imagination und Verkörpern des Aufbaues, der Struktur und den Bewegungen des Zwerchfells, der Rippen, den Lungen, den Bauchmuskeln und wie diese zusammenarbeiten, stärken wir unseren Körper und unseren Geist. Wir erleben die mechanische und physikalische Atmung mit Hilfe von einfachen Bildern, Berührung, Stimme und Bewegungsübungen. Gleichzeitig spüren wir einer dynamischen Dreidimensionalität von Atmung, Muskeln, Knochen und Organen nach.

**Kurs 2:** Es gehört zum Allgemeinwissen, dass Muskeln und Gelenke Bewegung brauchen, um gesund zu bleiben. Organe jedoch werden oft nicht als trainingsbedürftig angesehen, entweder sie funktionieren oder sie funktionieren nicht.



tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

In diesem Workshop gibt es die Möglichkeit, in die Welt der Organe einzutauchen. Entdecke die Organe für eine gute Körperhaltung und Beweglichkeit!

Organe spielen bei der Körperhaltung eine wichtige Rolle. Sie formen eine Art "inneres Skelett", das uns dabei unterstützt uns aufrecht zu halten und uns zu bewegen. Sie sind keineswegs ein passives Gewicht, das wir in einem Gerüst aus Knochen und Muskeln mit uns herumtragen. Organe können sich zusammenziehen und sogar ein wenig wandern, sie sind flexibel, elastisch und können sich an viele Situationen anpassen.

Bewege, ziehe und drücke, vibriere, spreche und atme in Deine Organe um Beweglichkeit, Flexibilität, Kraft und Gesundheit zu fördern. Dein ganzes Wesen wird davon profitieren.

---

### Teilnehmer/in

Ich melde mich hiermit definitiv für den/die Kurs/e „Atmung, Organe“ am 19.5.2018 an.

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

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

Email \_\_\_\_\_

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

Die Anmeldung wird durch Zahlung der Kursgebühr bis 1 Woche vor Kursbeginn per Überweisung oder bar im Studio verbindlich.

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.**