

Bewusstes Erleben der Organe - Herz & Atmung

Workshop Franklin-Methode

Sa, 29. September 2018, 15:00-18:00



Durch unsere muskelorientierten Trainingsweisen sind uns die Organe als Teil unserer Bewegung und Haltung fremd. Dabei sind unsere Organe nicht nur wichtig für den Stoffwechsel sondern haben auch eine große Bedeutung für unsere Körperhaltung, Beweglichkeit und Energie. Eine gute Atmung massiert

und bewegt die Organe und verbessert den Organonus und ihre Durchblutung.

In diesem Workshop erfahren und erleben Sie

- die Lage und Funktion der Organe im Körper
- die Zusammenhänge von Atmung und Organbewegung
- die Mobilität des Herzens
- wie der Einsatz von Imagination, Berührung und Übungen mit den Franklin-Bällen die Beweglichkeit fördert und eine wohltuende Entspannung bringt

Mit Brigitte Ferchichi (Dipl. Bewegungspädagogin der Franklin-Methode und Lehrtrainerin am Institut für Franklin-Methode)

Workshopbeitrag: €50,-/€45,-*; ermäßigter Beitrag für CARLA bewegt-Kursteilnehmer, Schüler und Studenten, PVA-Mitglieder

CARLA bewegt - Studio für ganzheitliche Bewegung
Mag. Carla Gößeringer, Hauptstr. 51, 2542 Kottlingbrunn
Anmeldung: office@carlabewegt.at oder
Tel. 0650 - 62 11 791

www.carlabewegt.at