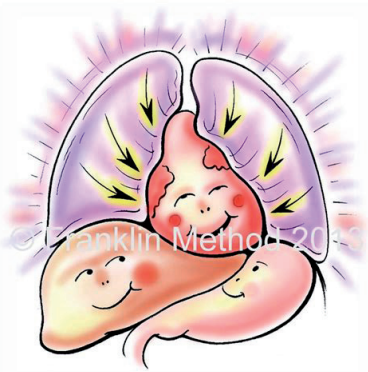


Workshop Franklin-Methode®

Sa, 25. Mai 2019, 15:00-18:00

Die oberen Bauchorgane: Magen, Milz, Leber und Bauchspeicheldrüse mit besonderem Blick auf Atmung und Bewegung



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 oberen Bauch-Organen Leber, Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse
- die Zusammenhänge von Atmung und Organbewegung
- wie die Oberbauchorgane unsere Wirbelsäule entlasten
- 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: €55,-/€50,-*; ermäßigter Beitrag für CARLA bewegt-Kursteilnehmer, Schüler und Studenten, PVA-Mitglieder

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

www.carlabewegt.at