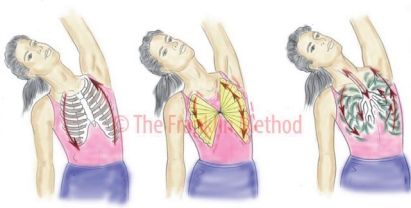


das Zwerchfell „Königin der Muskeln“

Workshop Franklin-Methode

Sa, 25. April 2020, 14:30 - 17:30



Die Franklin-Methode® setzt auf bewusstes, gespürtes Erleben und Wahrnehmen der Anatomie des Körpers und seiner Funktion in Bewegung. Das

Erlebte kann überall trainiert und angewendet werden.

Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel – damit wir atmen können, sorgen noch eine ganze Reihe von Muskeln, Organe und Gelenke in einem komplexen Zusammenspiel für eine dreidimensionale Ausdehnung unseres Brustkorbes. Das Zwerchfell hat dabei zu Recht den Titel „Königin der Muskeln“ als wichtigster Atemmuskel.

In diesem Workshop erfahren und erleben Sie

- die Lage und Funktion des Zwerchfells sowie das Zusammenspiel der Muskeln, Gelenke und Organe bei der Atmung
- wirksame Imaginations- und Bewegungsübungen für gesunde Atmung im Alltag und im Sport
- Haltungs- und Koordinationsschulung für eine effiziente Atmung

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

Workshopbeitrag: €55,-/€50,-*; ermäßigter Beitrag für CARLA bewegt-Privatkunden und -Kursteilnehmer, Schüler und Studenten, Mitglieder des ÖBR und des PVA

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