

## Anatomie in Bewegung - nach Eric Franklin

auch als Refresherkurs für die Verlängerung von Rückenschul-Lizenzen ( 15 UE )  
mit Jens Kuchenbäcker

**24. & 25. Mai 2025, 10-16h im „impuls e.V.“ Fleetrade 78, 28207 Bremen**

Die Franklin-Methode® ist eine effiziente Kombination aus Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung. Sie setzt auf bewusstes, gespürtes Erleben und Wahrnehmen der Anatomie des Körpers und seiner Funktion in Bewegung. Das Wissen bleibt nicht im Kopf stecken, sondern wird lebendig, ein körperliches Ereignis. Es entsteht ein partnerschaftlicher Dialog mit dem Körper, der die Bewegung spürbar effizienter macht.

Wir arbeiten vor allem mit Vorstellungskraft, Achtsamkeit und Berührung, also Dingen die nichts kosten und die wir jederzeit dabei haben. Die aber entscheidend unser Nervensystem und darüber auch die Muskelaktivität und Motivation beeinflussen und verbessern.

Die an diesem Wochenende erfahrenen Prinzipien und Inhalte der Franklin Methode® können wir gut in unserer Arbeit anwenden. Wir verbessern damit auch die Effizienz der Übungen in unseren Kursen und die Zielsetzungen in einer therapeutischen Situation.

### Unterrichtsinhalte:

#### Erlebte Anatomie:

die Füße als dynamische Basis für eine aufrechte Haltung & kraftvolle Fortbewegung  
die Beweglichkeit der Beckenknochen und der Flexibilität der Beckenbodenmuskulatur  
die Funktion der Facettengelenke und Bandscheiben für eine gelöste Aufrichtung der Wirbelsäule

die Bewegungsvielfalt des Schultergürtels

die Lockerheit unserer Hüftgelenke & Psoas Training

die Faszien in der Bewegung & deren flexible verbindende Kraft

unser Kiefer & die Zusammenhänge im Körper

Imagination wirksam in der Bewegung eingesetzt

Entspannung

Präsenz und Achtsamkeit beim Training

Konkrete und effektive Übungen für den Alltag

Stärkung der Selbstwirksamkeit

Verbesserte Koordination & Beweglichkeit -

Motivation und Spaß



Kosten: 230.- €, ermäßigt: 200.- (ehemalige SchülerInnen von impuls e.V.)  
Ratenzahlung möglich

Anmeldungen: [info@impuls-bremen.de](mailto:info@impuls-bremen.de)

**Anmeldeschluss: 11.05.2025**