



tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

**Balance und Aufrichtung aus der Mitte - Psoas & Bauchmuskeln (1)
Gelöster Kiefer - entspannter Nacken (2)
Müheloses Sitzen, lebendige Haltung auf dem Stuhl (3)**

Samstag 30.03.2019

| | |
|-------------------|--|
| Kursort | o33 tanzwerkstatt, Eifflerstr. 1, 22769 Hamburg |
| Kurszeiten | Kurs 1: 09.30 h - 11.30 h Kurs 2: 12.00 h - 14.00 h Kurs 3: 14.30 h - 16.30 h |
| Kurskosten | ein Kurs = € 50,00 zwei Kurse = € 90,00 drei Kurse = € 120,00 |
| Dozenten | Rolf Amendt, Dipl. Bewegungspädagoge nach FM Jens Kuchenbäcker, Bewegungspädagoge nach FM |

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.

1. Balance und Aufrichtung aus der Mitte - Psoas & Bauchmuskeln

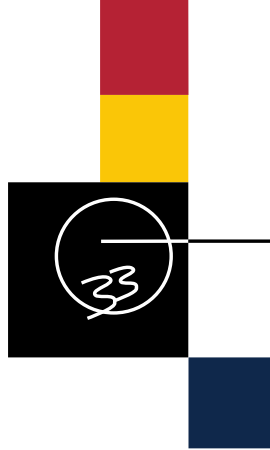
Der Psoas (Iliopsoas) ist der Muskel unserer Mitte und schmiegt sich beidseitig an unsere Lendenwirbelsäule und schafft eine Verbindung über das Becken zu den Beinen. Das richtige Training des Psoas führt zu einer natürlich aufrechten Haltung, Leichtigkeit und Entspannung im Rücken und einem lockeren und entspannten Gang und einem befreiten Laufstil.

Die Bauchmuskulatur bildet die äussere stabilisierende Hülle für unseren Torso. Wir klären deren Lage und Funktion und bringen sie mit einfachen Übungen spielerisch in Aktion.

2. Gelöster Kiefer - entspannter Nacken

Kieferprobleme spiegeln sich u.a. wieder bei Spannungskopfschmerzen, Nackenverspannungen, Tinnitus, Kieferknirschen, bei der Haltung allgemein und in der Effizienz bei Bewegung.

Wir erspüren in diesem Kurs den knöchernen und muskulären Aufbau des Kiefers und wie es möglich ist, diesen Bereich zu lockern, zu entspannen und ökonomischer einzusetzen. Wir erforschen auch wie sich die Lockerheit auf die Halswirbelsäule auswirkt und erfahren entspannende Übungen für unsere Muskulatur im Nackenbereich.



tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

3. Müheloses Sitzen - lebendige Haltung auf dem Stuhl

Wenn wir etwas so viel tun wie Sitzen, dann sollten wir wissen, wie wir es gut und gesund tun. In diesem Kurs erleben wir viele Möglichkeiten, Sitzen aktiv zu gestalten und zu verbessern und auch z.B. die Wirbelsäule und die Bauch und Beckenbodenmuskeln auf dem Stuhl zu trainieren. Wir lernen Übungen, die helfen, beispielsweise den Büroalltag lockerer, entspannter und konzentrierter zu meistern.

Nach diesem Kurs wird Sitzen nie wieder langweilig sein.

Kurse für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit durchs Leben gehen wollen.

Anmeldung senden an:
o33 tanzwerkstatt, Eifflerstr. 1, 22769 Hamburg

E-Mail: info@o33-tanzwerkstatt.de

Teilnehmer/in

Ich melde mich hiermit definitiv für den/die Kurs/e „Becken, Kiefer, Sitzen“ am 30.03.2019 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.

Konto: Rolf Amendt
IBAN: DE86200505501035212651
BIC: HASPDEHHXXX