

Gelenke, Muskeln, Faszien und Co.

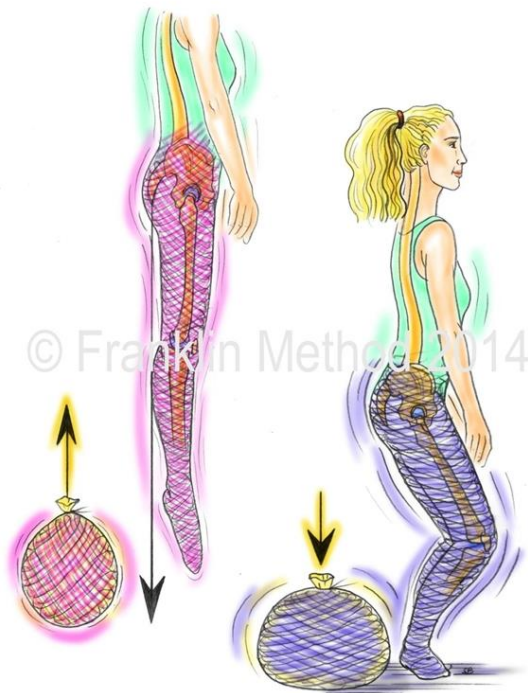
Die Franklin Methode®

mit Sr. Silvia Pauli

Samstag, 21. Oktober 2017, 9.30 bis 13.00 Uhr



Faszien sind in aller Munde, doch was sind Faszien und wie wirken sie? Wie funktionieren Gelenke und Muskeln und wie spielen sie miteinander? Wir sehen uns die faszinierende Architektur unserer Gewebe an. Wie lösen wir Verspannungen und was gilt es, beim Training zu beachten.



Die **Franklin-Methode** ist eine Synthese von Bewegung, erlebter Anatomie und Imagination. Schwerpunkt ist, Bewegung und Haltung über das Erleben und Verkörpern der Funktion zu verbessern. Die Bewegungseminare geben Einblick in den Aufbau und die Funktion der jeweiligen Struktur. Durch bewusstes Wahrnehmen des Körpers können ungeeignete Haltungs- und Bewegungsmuster aufgedeckt und durch neue ersetzt werden. So führt das bessere Verstehen der verschiedenen Körpersysteme zur Verbesserung der Haltung, der Beweglichkeit und des gesamten Wohlbefindens.

Ein Franklin-Methode-Workshop vereint mentale Technik mit Bewegung und Berührung. Eine Kombination, welche auf wissenschaftlich erwiesene Weise wirksamer ist, als Training ohne gezielten mentalen Einsatz.

Kursleitung

Sr. Silvia Pauli, dipl. Bewegungspädagogin,
therapeutin und liz. Lehrtrainerin Franklin-Methode®
Pilates-Trainerin DTB

Kosten und Versicherung

Euro 90.- für Mitglieder Pilates-Stuttgart,
Euro 99.- für alle Anderen
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Ort Pilates Stuttgart, Mozartstrasse 10, 70180 Stuttgart

Anmeldung und Information

info@pilates-stuttgart.de, www.pilates-stuttgart.de

