

Franklin-Methode Bewegungsseminare

The year 2013 is written in a colorful, multi-colored font (rainbow colors) and is tilted upwards to the right. It has a slight shadow effect.

In der Schwestern-Kommunität Wildberg – Haus der Stille und Einkehr

Erleben Sie verschiedene Franklin-Methode® Bewegungsseminare - jede Einheit ist in sich abgeschlossen. Sie finden an einem Samstag oder Dienstag statt. Dauer je drei Stunden, inkl. Pause. Kosten je Seminar: Fr. 80.–. Bitte beachten Sie die An- bzw. Abmeldeordnung.

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.

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 Bewegungsseminare 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.

S1 Das geschmeidig-stabile Knie: 23.02.13

Das Knie ist durch seine Lage grossen Herausforderungen ausgesetzt. Ein komplexer Band- und Muskelapparat unterstützt das grösste Gelenk des Körpers. Dieser Kurs bringt Hilfe, Unterstützung und Vorbeugung zur Kniegesundheit. Wir nehmen die Bauweise und Funktion des Knies wahr und erfahren, wie man die Knie im Alltag effizient einsetzen kann.

S2 Faszien und Muskelschlaufen – Verbindungen und Spiralen im Körper: 03.08.13

Unser Kopf ist über Muskeln verbunden mit den Füßen. Eine wichtige Struktur der muskulären Verbindungen im Körper ist die Fascia Thoracolumbalis auf der Rückseite und die Bauchaponeurose auf der Vorderseite. Dieses Seminar öffnet das Verständnis für die faszinierende Welt der Faszien, eröffnet einen neuen Zugang zu Muskeln und fördert ein ganzheitliches Wohlbefinden.

S3 Freude an Fitness – Das Training für zu Hause mit Franklin-Band & -Ball: 25.06.13

Suchen Sie ein kleines Fitnesstraining für zu Hause oder unterwegs. Mit dem Franklin-Band und Franklin-Ball haben Sie ihr kleines Fitnessstudio stets dabei. Sie lernen praktische Übungen zum Muskelaufbau und zur Entspannung. So macht uns Training fit und bereitet Freude.

S4 Entspannte Schultern – Gelöster Nacken: 15.01./26.10.13

Nackenverspannungen ade! Wir lernen, wie man auf vielfältige und kreative Weise den Nacken und die Schultern entspannen kann und dabei noch Spass hat. Ein Kurs für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit durchs Leben gehen wollen.

S5 Kraft im Psoas – Leichtigkeit im Rücken: 31.08./23.11.13

Der Psoas ist *der* Muskel unserer Mitte und schmiegt sich beidseitig an unsere Lendenwirbelsäule. Das richtige Training des Psoas führt zu einer natürlichen aufrechten Haltung, Leichtigkeit und Entspannung im Rücken, einem lockeren und entspannten Gang und einem befreiten Laufstil.

Der Psoas ist Teil von drei Muskeln, deren Funktionen verschieden und doch ergänzend sind. Dieses Zusammenwirken wollen wir entdecken, um es in unserem Alltag zu nutzen.

S6 Beckenboden Power für Sie und Ihn: 13.04./23.11.13

Die Beckenbodenmuskulatur braucht genauso dynamisches Training wie alle anderen Muskeln im Körper. Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Sie lernen wie man ein wirksames, den ganzen Menschen einbeziehendes Beckenbodentraining aufbauen kann.

S7a Fitte Füße I: Dynamische Basis: 19.03./01.06.13

Unsere Füße tragen uns durchs Leben und trotzdem wissen wir wenig über deren geniale Bauweise. Eine Vielzahl von Knochen, Gelenken, Bändern und Muskeln arbeiten auf koordinierte Weise zusammen, um uns vorwärts zu bewegen, ans Gelände anzupassen, zu tanzen und zu springen. Auch sind sie für unser Gleichgewicht von grosser Bedeutung. Dank mehr Wohlbefinden, Antriebskraft, Stabilität, Kraft und Koordination schliessen Sie neue Freundschaft mit ihren Füessen.

S7b Fitte Füße II: Das obere Sprunggelenk: 01.06.13

Unser Sprungbein bildet sowohl das obere wie das untere Sprunggelenk, welche unterschiedliche Funktionen haben. In diesem Workshop sehen wir und das obere Sprunggelenk an, welches wir bei jedem Schritt, bei jedem Absitzen und Aufstehen -- also tagein, tagaus benutzen. Durch mehr Klarheit erleben wir die Freude am Gehen und Stehen.

Für den Kurs Fitte Füße II ist der Besuch des Kurses Fitte Füße I Voraussetzung.

S8 Atemfluss – Lebensfluss: 23.02.13

Zwerchfell, wer bist Du? Wie eine gelöste, fliessende Atmung den gesamten Körper belebt und unser Wohlgefühl stärkt. Entdecken Sie die Zusammenhänge zwischen Atmung und Körperaufrichtung.

S9 Aufrecht im Leben stehen – die ideale Haltung: 13.04./26.10.13

Was ist eine gute Haltung? Wie viele Muskeln brauchen wir wirklich, um aufrecht zu sein? Wir wollen unsere Körperstrukturen möglichst nahe an der Zentralen Achse ausbalancieren, so können wir unsere Kräfte effizienter einsetzen. Wir erhalten viele Anregungen für den konkreten Alltag und entdecken dabei auch die Unterstützung der Organe.

S10 Der befreite Rücken: 03.08./05.11.13

Die Wirbelsäule hat über 100 Gelenke und sehr viele Bewegungsmöglichkeiten. Eine befreite Wirbelsäule unterstützt einen kräftigen Rücken und ist eine optimale Osteoporoseprävention.

S11 Raum für Lunge und Herz: 31.08.13

Wir wollen Lunge und Herz in der Bewegung erleben. Wozu? Um Raum zum Atmen und ein neues Gefühl für unsere Körper-Aufrichtung zu erfahren.

Weitere Seminare für Leib und Seele: bitte Sonderprospekt bestellen

Tanz in die Stille – Bewegendes Einkehrwochenende: 28.–30.06.13

Leitung: Astrid Künzler-Büchter, Tanzpädagogin, Leiterin dance.motion und Sr. Silvia Pauli

Zur Ruhe kommen, seinem Leib Gutes tun und neu aufbrechen: 06.–09.08.13

Lebendiges Herz – lebendiger Körper: 06.– 08.09.13

Wir gehen dem Herz anatomisch, biblisch und in Verbindung mit den verschiedenen Körpersystemen nach. Ein Seminar für alle, die sich danach sehnen, geistliches Leben und Wachsen mit dem Körper in Einklang zu bringen!

Anatomie II: 01.– 02.11.13

Weitere Informationen dazu unter www.dance.motion.ch.

Allgemeine Informationen und Anmeldung zu den Franklin-Methode Workshops



Kursleitung

Sr. Silvia Pauli, dipl. Bewegungspädagogin, -therapeutin
und lizenzierte Lehrtrainerin Franklin-Methode®
Schwestern-Kommunität, Pfarrwiese 2, 8489 Wildberg
Tel. 052 385 15 93

sr.silvia.pauli@schwestern-wildberg.ch
www.schwester-silvia-bewegt.ch



- Kurskosten** SFr. 80.- je Seminar, Preisermässigung auf Anfrage
Anmeldung bis **fünf** Tage vor Kursbeginn. Sie ist verbindlich und gilt als bestätigt, ohne unseren Gegenbericht. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Begrenzte Teilnehmerzahl.
Abmeldung **Bei einer Abmeldung 48 Stunden und weniger vor dem Workshop müssen wir eine Ausfallentschädigung von 80 % des Kursgeldes berechnen!**
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Anmeldung an Schwestern-Kommunität, Franklin-Seminare, Pfarrwiese 2, 8489 Wildberg
Bewegungsseminare finden am Vor- und/oder Nachmittag statt. Jedes Seminar dauert 3 Std und ist in sich abgeschlossen.

- S1** Das geschmeidig-stabile Knie: 23.02.13
S2 Faszien und Muskelschlaufen – Verbindungen und Spiralen im Körper: 03.08.13
S3 Freude an Fitness – Das Training mit Franklin-Band und Franklin-Ball: 25.06.13
S4 Entspannte Schultern – gelöster Nacken: 15.01./26.10.13
S5 Kraft im Psoas – Leichtigkeit im Rücken: 31.08./23.11.13
S6 Beckenboden Power für Sie und Ihn: 13.04./23.11.13
S7a Fitte Füße I: Dynamische Basis: 19.03./01.06.13 **S7b** Fitte Füße II: Das obere Sprunggelenk: 01.06.13
S8 Atemfluss – Lebensfluss: 23.02.13 **S9** Aufrecht im Leben stehen: 13.04./26.10.13
S10 Der befreite Rücken: 03.08./05.11.13 **S11** Raum für Lunge und Herz: 31.08.13



Anmeldung: Ich melde mich verbindlich an zum Franklin-Methode-Workshop: bitte ankreuzen

Es besteht die Möglichkeit zum Mittagessen „ME“ je Fr. 18.- Bitte ankreuzen

Dienstag,	15. Jan.13	S4	16.30 – 19.30 Uhr	<input type="radio"/>			
Samstag,	23. Feb. 13	S1	09.00 – 12.00 Uhr	<input type="radio"/>	ME	<input type="radio"/>	S8 14 – 17.00 Uhr <input type="radio"/>
Dienstag,	19. März 13	S7a	16.30 – 19.30 Uhr	<input type="radio"/>			
Samstag,	13. April 13	S9	09.00 – 12.00 Uhr	<input type="radio"/>	ME	<input type="radio"/>	S6 14 – 17.00 Uhr <input type="radio"/>
Samstag,	1. Juni 13	S7a	09.00 – 12.00 Uhr	<input type="radio"/>	ME	<input type="radio"/>	S7b 14 – 17.00 Uhr <input type="radio"/>
Dienstag,	25. Juni 13	S3	16.30 – 19.30 Uhr	<input type="radio"/>			
Samstag,	3. Aug. 13	S10	09.00 – 12.00 Uhr	<input type="radio"/>	ME	<input type="radio"/>	S2 14 – 17.00 Uhr <input type="radio"/>
Samstag,	31. Aug. 13	S5	09.00 – 12.00 Uhr	<input type="radio"/>	ME	<input type="radio"/>	S11 14 – 17.00 Uhr <input type="radio"/>
Samstag,	26. Okt. 13	S9	09.00 – 12.00 Uhr	<input type="radio"/>	ME	<input type="radio"/>	S4 14 – 17.00 Uhr <input type="radio"/>
Dienstag,	5. Nov. 13	S10	16.30 – 19.30 Uhr	<input type="radio"/>			
Samstag,	23. Nov. 13	S6	09.00 – 12.00 Uhr	<input type="radio"/>	ME	<input type="radio"/>	S5 14 – 17.00 Uhr <input type="radio"/>

Bitte senden Sie mir den Sonderprospekt für folgende Angebote

28.-30.06.13 Tanz in die Stille in Wildberg / 06.-09.08.13 Zur Ruhe kommen, seinem Leib Gutes tun und neu aufbrechen / 06.-08.09.13 Lebendiges Herz – lebendiger Körper / 01.-02.11.13 Anatomie II

Name/Vorname:

Strasse + Nr:

Plz/Ort:

Telefon/Mail: