

## Dance&Praise®

### „Dance“

heißt: den Körper mit Hilfe moderner, zeitgenössischer oder klassischer Tanztechniken in Bewegung zu bringen. Die Wahrnehmung: Körperbewusstsein, Raum- und Gruppengefühl werden entwickelt und geschult. Ihr Bewegungsspielraum erweitert sich, wird freier und größer. Dadurch haben Sie die Möglichkeit eine völlig neue Lebensqualität zu entdecken.

### „Praise“

Meint: auch Geist und Seele in die körperliche Bewegung zu integrieren. Eine neue Ganzheitlichkeit des Menschseins zu erfahren. Hierzu bilden christliche Inhalte die Grundlage. Der Mensch – ein Wunderwerk Gottes.

Eine Gebärde, Körperhaltungen, Tanzkombinationen, einfache Tänze oder längere Choreografien zeigen die Vielfalt unserer Bewegungsmöglichkeiten und damit unseres Menschseins.

„Tue Deinem Körper Gutes, damit Deine Seele Lust hat darin zu wohnen“ *Teresa von Avila*

Termine: Di. und Do. 20:30 Uhr

Infos und Anmeldung: Kerstin Schlue, [k.schlue@web.de](mailto:k.schlue@web.de) / Tel. 06401 7908



# Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Das Trainingskonzept wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph Hubertus Pilates entwickelt.

Pilates ist ein bewegungsorientiertes Ganzkörpertraining, das u.a. auf fließenden Bewegungen und der Arbeit aus dem Zentrum heraus basiert.

Pilates-Training ertüchtigt Körper, Seele und Geist in einer Form, dass sich der ganze Mensch sichtbar positiv verändert: Von innen gestärkt, äußerlich gekräftigt, ausgeglichen, beweglich, präsent und vital.

**Der Trainingserfolg basiert auf der Kombination von Konzentration und Präzision.**

Trainingziel des Pilates ist es, jede Übung mit größter Genauigkeit und voller Aufmerksamkeit auszuführen.

Die kleinen, hocheffektive Bewegungen der Pilatesübungen kräftigen die Tiefenmuskulatur. Der Fokus auf die Körpermitte verleiht dem Rumpf Kraft und Stabilität. Gleichzeitig wird die Wirbelsäule verlängert und, wie alle Gelenke, mobilisiert und gestärkt. Die so erzielte verbesserte dynamische Stabilität des gesamten Knochenapparates ermöglicht ein deutlich freieres Bewegen und kontrolliertes Belasten aller Gliedmaßen. Ganz wichtig zur Prävention von Verletzungen und dem Ausgleich einseitiger Belastungen.

„Es ist der Geist, der sich den Körper baut“ *Schiller*

Termine: Di. und Do. 19:30 Uhr



## Franklin-Methode®

**Die Franklin-Methode® ist eine einzigartige Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Sie ermöglicht einen Quantensprung in Ihrem körperlichen Wohlbefinden und ist weltweit die einzige physische Trainingsmethode, die sich primär auf die Imagination konzentriert.**

Durch das Visualisieren anatomischer Abläufe wird die Funktion des Körpers bewusst wahrgenommen und das Körperbewusstsein gesteigert. Auf dieser Basis aufbauend, kann der Körper mit Hilfe von inneren Bildern "neu programmiert" und ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster durch optimale neue Muster ersetzt werden. Der Kraft- und Energieaufwand in der Bewegung und die damit zusammenhängenden Abnützungserscheinungen werden reduziert, die Bewegungsfreiheit und nicht zuletzt die Freude an der Bewegung gesteigert.

Die Franklin-Methode® arbeitet mit Bildern und Berührung, also mit Dingen, die nichts kosten und die wir immer dabei haben. Das Bild erinnert den Körper daran, wie er richtig funktionieren soll. Dabei werden alle Sinne und die Intuition eingesetzt. Die Methode wird von Sportlern, Tänzern und Menschen, die ein Leben lang gesund bleiben wollen gleichermassen angewendet und gehört zum Standardwerkzeug für viele Gymnastik-, Tanz-, Sport- und Yogalehrer und -lehrerinnen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, jung oder alt - jeder kann die Franklin-Methode® erlernen und jederzeit und überall anwenden.

Das wissenschaftliche Fundament der Imagination war noch nie so stark wie heute. Immer mehr Studien weisen darauf hin,

- dass man mit Hilfe von Imagination fitter und leistungsfähiger ist
- dass die Heilung vieler Krankheiten mit Hilfe von Imagination positiv beeinflusst werden kann
- dass mit Hilfe von Imagination eine positivere Lebenseinstellung erreicht wird.

**Die Franklin-Methode fließt in meine ganze Bewegungsarbeit mit ein. Zusätzlich gibt es spezielle Workshops und Kurse. Z. B.**

**„Befreiter Rücken“ – die Wirbelsäule, mehr Wirbel als Säule.**

**„Entspannte Schultern – gelöster Nacken“ - Wer loslässt, wird gehalten“**

**„Beckenbodenpower- und Hüftgelenksbeweglichkeit“ – Dynamik aus der Mitte.**

**Nächste Termine: 19. Juni 2010, 14 – 17:00 Uhr**

**18. Sept. 2010, 14:00 – 17:00 Uhr**

**Infos und Anmeldung: Kerstin Schlue; k.schlue@web.de , Tel. 06401 7908**

