

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

