

# Workshop

## Aufgeweckte Organe - Die Lunge

### Die Franklin-Methode®

Das Eintauchen in die Welt der Organe führt zu einem gelassenen und geerdeten Lebensgefühl. Wohltuende Entspannung breitet sich aus.

Die originellen Übungen der Franklin-Methode® nähren, beleben und inspirieren. Geschmeidigkeit in der Bewegung, innere Balance und Freiheit im Körper stellen sich ein. Die Lunge erhält mehr Raum, wodurch die Atmung freier und tiefer wird.

Dies ist ein Kurs in erfahrbarer Anatomie - eine besondere Mischung von Theorie und Praxis.

Die Kombination der Übungen mit gezielten mentalen Techniken steigert die Wirksamkeit des Trainings.

#### Workshop-Inhalte

- Bedeutung der Organe/ der Lunge für eine optimierte, ausgeglichene Körperaufrichtung
- Bedeutung der Organe/ der Lunge für die Bewegung
- Erleben des Zusammenspiels von Organen, Skelett und Muskulatur
- Aktivierung der Organe durch Bewegung, Imagination und Eigenberührung
- Übungen speziell für die Lunge

#### Div. Infos

- Kurs vor Ort: Praxis Komedth, CH - 8610 Uster
- Datum: **Sonntag, 11. Mai, 11.00 – 15.00 Uhr**
- Anmelden: bis 28. April
- Für weitere Infos: [barbara.dalmolin@sunrise.ch](mailto:barbara.dalmolin@sunrise.ch)
- [www.Franklin-Methode.ch](http://www.Franklin-Methode.ch)

