

## Samstag, 29.02.2020

### **Fitte Füsse, dynamische Basis (1) Der Atem - unsere Energiequelle (2) Gelöster Kiefer - entspannter Nacken (3)**

Kurs 1: 09.30 h - 11.30 h Kurs 2: 12.00 h - 14.00 h Kurs 3: 14.30 h - 16.30 h

**Kurskosten:** ein Kurs = € 50,00 zwei Kurse = € 90,00 drei Kurse = € 120,00

**Dozenten** Rolf Amendt, Dipl. Bewegungspädagoge nach FM  
Jens Kuchenbäcker, Bewegungspädagoge nach FM

### **Kurs 1: Fitte Füsse: Dynamische Basis**

Unsere Füsse tragen uns durchs Leben und trotzdem ist den meisten Menschen deren geniale Bauweise unbekannt. 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. Die Füsse dienen sogar als Sinnesorgan und sind für unser Gleichgewicht von grosser Bedeutung.

Dieser Workshop wird die Funktion des Fusses erfahrbar und spürbar machen und zu einer neuen Freundschaft mit unseren Füßen führen. Wohlbefinden, Antriebskraft, Stabilität, Kraft und Koordination wird unsere neue Beziehung zu unseren Füßen prägen.

Die Füße haben auch maßgeblichen Anteil an der Beckenstellung und umgekehrt. Diese Zusammenhänge werden wir vom Fuss ( Sprungbein) bis hinauf zu den Hüftgelenken erfahren.

## **Kurs 2 : Der Atem - unsere Energiequelle**

Die Auswirkungen einer guten Atmung sind vielfältig und beinhalten viele positive Aspekte für unser Leben. So zum Beispiel :

- eine bessere Verdauung
- Stärkung des Immunsystems
- mehr Energie,
- verbessert die Haltung - stärkt unsere Präsenz - beruhigt den Geist

Was ist gute Atmung? Wie sieht unser Atemsystem aus? Wie funktioniert es biomechanisch und was beeinflusst seine gute Aktivierung?

Dies ist es, was wir in diesem Workshop lernen und erfahren wollen. Durch Imagination und Verkörpern des Aufbaues, der Struktur und den Bewegungen des Zwerchfells, der Rippen, den Lungen, den Bauchmuskeln und wie diese zusammenarbeiten, stärken wir unseren Körper und unseren Geist. Wir erleben die mechanische und physikalische Atmung mit Hilfe von einfachen Bildern, Berührung, Stimme und Bewegungsübungen. Gleichzeitig spüren wir einer dynamischen Dreidimensionalität von Atmung, Muskeln, Knochen und Organen nach.

## **Kurs 3 - Gelöster Kiefer - entspannter Nacken**

Kieferprobleme spiegeln sich wieder bei Kopfweh mit Nackenverspannungen, Tinnitus, Kieferknirschen, Zahnproblemen, Schluckproblemen, Wirbelsäulenproblemen wie Skoliose oder bei der Haltung und allgemeiner Effizienz bei Bewegung.

Wir lernen in diesem Kurs den knöchernen und muskulären Aufbau des Kiefers kennen und wie es möglich ist, diesen Bereich zu lockern, zu entspannen und ökonomischer einzusetzen. Wir erforschen, wie sich Lockerheit im Kiefer auf den Nacken auswirkt und wie sich Aktionen im Kiefer im Rest des Körpers widerspiegeln.

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

## Teilnehmer/in

Ich melde mich hiermit verbindlich für den/die Kurs/e „Füsse, Atmung, Kiefer“ am 29.02.2020 an.

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Ort/Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Die Stornierung der Anmeldung ist bis 7 Tage vor WS-Beginn kostenlos möglich. Danach sind die gesamten Kurskosten fällig.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für in Zusammenhang mit dem Workshop entstandene Personen oder Sachschäden, auch nicht für den Verlust mitgebrachter Gegenstände.

**Wenn aus Krankheits- oder anderen Gründen die Teilnahme an dem Workshop versäumt wird, kann der Teilnahmebeitrag nicht rückerstattet werden.**