



tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

## **Freitag (Karfreitag) 29.03.2024**

### **Der Atem - unsere Energiequelle (1)**

### **Faszien in Bewegung (2)**

**Kurs 1:** 09.30 h - 11.30 h    **Kurs 2:** 12.00 h - 14.00 h

**Kosten:** ein Kurs = € 65,00 zwei Kurse = € 120,00

**Dozent:** Rolf Amendt

Tanzpädagoge Pilates Trainer Dipl. Bewegungspädagoge nach FM

**Ein Franklin-Methode-Workshop vereint mentale Technik mit Bewegung und Berührung. Eine Kombination welche auf wissenschaftlich erwiesene Weise wirksamer ist, als ein Training ohne gezielten mentalen Einsatz.**

#### **Kurs 1: Der Atem - unsere Energiequelle**

Die Auswirkungen einer guten Atmung sind vielfältig und beinhalten viele positive Aspekte für unser Leben. Wir alle atmen, doch Tatsache ist, nur wenige wissen, wie die Atmung wirklich funktioniert. 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 2: Faszien in Bewegung**

Für die Wissenschaftler steht heute definitiv fest: Faszien halten den Körper in jeder Position und in Spannkraft. Sie bilden die Brücke zwischen den starren Knochen und den flexiblen Muskeln. Und sie verleihen auch dem Bewegungsapparat die nötige Spannung, da sie Muskelkräfte als Sehnen und Bänder auf die Gelenke übertragen. Nur mit Hilfe der Faszien bewegen sich Mensch und Tier kraftvoll und elastisch. Bislang galten Muskeln als alleinige Energiequelle für Bewegung, doch jetzt wird klar: Ein Teil dieser Kraft entstammt der Fähigkeit der Faszien, Energie zu speichern und "katapultartig" - ähnlich einer Sprungfeder - frei zu setzen.

Dieser Workshop öffnet das Verständnis für die faszinierende Welt des Bindegewebes und seinen Verbindungen der Faszien, Bänder, Sehnen und Muskeln. Es eröffnet einen neuen Zugang zu Muskeln und ein ganzheitliches Körpergefühl.



tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

## Teilnehmer/in

Ich melde mich hiermit verbindlich für den/die Kurs/e „Atmung/Faszien“ am 29.03.2024 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.**