

## Organe und Beweglichkeit (1) Gelöster Kiefer entspannter Nacken (2) Samstag 31.01.2026

***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.***

### **1. Organe und Beweglichkeit**

Es gehört zum Allgemeinwissen, dass Muskeln und Gelenke Bewegung brauchen, um gesund zu bleiben. Organe jedoch werden oft nicht als trainingsbedürftig angesehen, entweder sie funktionieren oder sie funktionieren nicht. Dieser Workshop gibt Dir die Möglichkeit, in die Welt der Organe einzutauchen. Entdecke die Organe für eine gute Körperhaltung und Beweglichkeit!

Organe spielen bei der Körperhaltung eine wichtige Rolle. Sie formen eine Art "inneres Skelett", das uns dabei unterstützt, uns aufrecht zu halten und uns zu bewegen. Sie sind keineswegs ein passives Gewicht, das wir in einem Gerüst aus Knochen und Muskeln mit uns herumtragen. Organe können sich zusammenziehen und sogar ein wenig wandern, sie sind flexibel, elastisch und können sich an viele Situationen anpassen. Bewege, ziehe und drücke, vibriere, spreche und atme in deine Organe um Beweglichkeit, Flexibilität, Kraft und Gesundheit zu fördern. Dein ganzes Wesen wird davon profitieren

### **2. Gelöster Kiefer - Entspannter Nacken**

Kiefer Probleme spiegeln sich wieder bei Kopfweg, Nackenverspannungen, Tinnitus, Zahn Problemen, Schluck Problemen, Wirbelsäulen Problemen 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.



pilatesraum

Rolf Amendt

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

Franklin-Methode-Hamburg

## Kurse für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit durchs Leben gehen wollen

**Anmeldung senden an:**  
**Tanzwerkstatt, Eifflerstr. 1, 22769 Hamburg**  
**E-Mail: [info@o33-pilatesraum.de](mailto:info@o33-pilatesraum.de)**

### Teilnehmer/in

Ich melde mich hiermit verbindlich für den/die Kurs/e „Organe/Kiefer am 31.01.2026 an.

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

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

Email \_\_\_\_\_

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

Die Anmeldung wird durch Zahlung der Kursgebühr bis 1 Woche vor Kursbeginn per Überweisung oder bar im Studio verbindlich.

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. Eine kostenlose Stornierung der/des Kurs/es ist bis eine Woche vor dem Termin möglich, danach ist der gesamte Betrag fällig.**

Konto: Rolf Amendt  
IBAN: DE86200505501035212651  
BIC: HASPDEHHXXX