

## **Beckenorgane in Bewegung**

**Sonntag, 28. November 2021, 10-12:30 und 13:30 -16:00 Uhr  
in Präsenz und per Zoom**

Wusstest du schon...

- dass man Bewegung über die Organe auslösen kann?
- Dass ein sinnvolles Beckenbodentraining die Blase, die Gebärmutter/Prostata und den Dickdarm mit einbezieht?
- Welche kräftigen Bänder die Gebärmutter tragen?
- wie man Atmung und Beckenboden mithilfe der Organe richtig koordiniert?



### **Wie nähert sich die Franklin- Methode® diesem vielschichtigen Thema?**

Wie genau liegen die Organe im Becken? Wie beeinflussen sie sich gegenseitig und wo gleiten sie aneinander vorbei? In der Franklin- Methode® nimmst Du durch gezieltes Berühren, Spüren und Imaginieren Deinen Körper besser wahr und bewegst Dich sofort erfahrbar harmonischer.

### **Wir lernen in diesem Kurs:**

- wie angenehm sich die Atembewegung auf die Beckenorgane überträgt
- etwas über die Funktionen und den Aufbau von Blase, Gebärmutter, Prostata und Enddarm
- wie die Vorstellung von Gleitflächen zwischen diesen Organen die Beweglichkeit verbessert
- Wie man mit einfachen Modellen im Nu in die Organimagination eintauchen kann
- wie man die Materialien der Franklin-Methode® für ein wirksames Training einsetzt

Wir schenken den Organen Aufmerksamkeit und erkunden ihr Wesen. Wir spüren ihrer Bewegung beim Atmen nach. Lunge, Verdauungsorgane, Nieren und die Blase vermitteln eine Idee von der Rolle, welche die Organe bei der Integration des Beckenbodens in Atmung und Bewegung spielen können und bereichern auf äußerst angenehme Weise die Beckenbodenarbeit. Schließlich werden wir die Beckenorgane genießen – und sie mit Stimme und Musik in Bewegung bringen.

**Kursleitung: Hanni Graf, Bewegungspädagogin, liz. Lehrtrainerin der Franklin-Methode®**

**Kurspreis: EUR 90**

**Anmeldung: [hannigraf3@gmail.com](mailto:hannigraf3@gmail.com)**

Sie erhalten die Rechnung per E-Mail. Den Link für die Zoom-Konferenz schicke ich am Vortag ebenfalls per E-Mail.