

## **Die Franklin Methode, dynamische Körperausrichtung durch Imagination**

### **Thematische Schwerpunkte: Becken, Wirbelsäule und Kopf**

Die Verfeinerung des Bewegungsempfindens sowie die Fähigkeit zur Imagination von Bewegungsabläufen und motorischen Prozessen wirken sich positiv auf den „performativen“ Körper aus.

In diesem Seminar verbinden wir eben diese Verfeinerung und Imagination mit der anschaulichen Vermittlung anatomischen Wissens. Wir tauchen in die faszinierende Welt der menschlichen Anatomie mit dem Fokus auf dem Zusammenwirken verschiedener Strukturen vom Steißbein zum Kopf. Dabei erfahren wir, wie wir unseren Rücken dynamisch stabilisieren können.

Fächerübergreifend sind all diejenigen angesprochen, die erfahren möchten, wie sich eine verbesserte Koordination von Becken, Rücken und Kopf auf Körperausrichtung, Spannungszustand, Atmung und Bewegung auswirken kann.

Susanne Fromme

Montags 17 – 18 Uhr, Start 08. April 2024

Raum 4.57