

Franklin-Methode®

Schultern entspannen, Arme und Hände lockern

Finger-Schulterblatt-Verbindung (nach B. Cohen).

Um die Schultern zu lockern und die Schulter-Hand-Koordination zu verbessern, ist es sehr wertvoll, die Verbindung zwischen dem Schulterblatt und der Hand wahrzunehmen. Dies hilft, die Schultern zu entspannen, und ist sinnvoll als Prävention gegen Schmerzen und Entzündungen im Handgelenk.

(nach E. Franklin: Entspannte Schultern, gelöster Nacken, Seite 67)

In diesem Sinne arbeiten wir

- mit dem Erforschen der beteiligten Muskulatur
- mit Franklin-Bällen, um genüsslich zu entspannen
- mit Imagination, um auf den Kern der Sache zu kommen

Titelbild aus: E. Franklin: Kraftvoller Auftritt, S.190



www.franklin-methode.ch

Shibashi

Jahreszeiten

Shibashi ist Meditation in Bewegung und stammt als eine Form von Tai Ji - Qi Gong aus der altchinesischen Heilkunst.

Wir üben die fünf einfachen, ruhigen, fließenden Bewegungen der Jahreszeiten.

- Auf dem Berggipfel die Brust weit machen
- Wolken teilen
- Ein Boot rudern auf dem See
- Den Mond anschauen
- Mit den Wellen rollen

Mit diesen Übungen beleben wir unser Sein.

Bewusst erlebte Bewegungen mit Vorstellungsbildern vertiefen die Erfahrung.

Die beiden Methoden arbeiten hier ähnlich und ergänzen sich.

Shibashi kann die allgegenwärtige Lebenskraft, die einen grundlegenden Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden hat, harmonisieren.

www.shibashi.ch

Mitmachen:

Ein Kurs für alle, die mit mehr Energie, Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen.

Es braucht weder körperliche Fitness noch sonstige Vorkenntnisse.

Mitbringen:

Lockere, warme Kleidung,
Stoppersocken oder Schuhe mit weichen Sohlen,
Decke.

Anmeldung und Leitung:

Benita Truffer
Überlandstrasse 32
3902 Brig-Glis

027 923 51 84

truffer.benita@valaiscom.ch

Datum: 3. und 4. Februar 2018
Ort: Turnhalle in Simplon Dorf

Kurskosten: CHF 160.—

Zeiten: Samstag 15:00 - 18:00 Uhr
Sonntag 09:00 - 12:00 Uhr
und 14:00 - 16:00 Uhr

Anmeldung bis 20. Januar 2018

Bei 6 Anmeldungen findet der Workshop statt.

Versicherung ist eigene Angelegenheit der Teilnehmenden.

Übernachtungsmöglichkeit:

Hotel Fletschhorn
3907 Simplon Dorf
027 979 11 38

Hotel [selber reservieren](#) und bezahlen.



Benita Truffer

Turn- und Sportlehrerin II, Uni Bern

Ausbildung in Shibashi bei

- Sr. Marimil Lobregart, Australien
- Barbara Lehner, Luzern
- Antoinette Brem, Luzern
- Dorothea Egger, Bourguillon

Diplomierte Bewegungspädagogin der Franklin-Methode®

Schultern entspannen,
Arme und Hände lockern.

nach der Franklin-Methode®



Shibashi: Jahreszeiten

Meditation in Bewegung