

Ein grünender, blühender Garten ist Kraftquelle und Seelenbalsam zugleich. Diese lebendige Inspiration übernehmen wir diesmal in einen spannenden und vielseitigen Franklin-Methode® – Workshop.

Die Franklin-Methode® ist ein Körper- und Bewegungslernen mit allen Sinnen und weltweit die einzige wissenschaftlich evidierte physische Trainingsmethode, die auf Imagination beruht. Sie gehört seit vielen Jahren zum Standardwerkzeug vieler Leistungssportler, Tänzer, Bewegungspädagogen und Therapeuten. Mehr und mehr profitieren aber auch Laien davon, denn Fakt ist: Wir alle haben die Kraft zur Veränderung!

Inhalt:

- Wie sieht ein warm-up ganz im Sinne der Franklin-Methode® aus?
- Wie kann ich meine Beweglichkeit fördern, die Haltung verbessern und das Immunsystem stärken?
- Wie gelange ich zu ganzheitlicher Elastizität und Wohlbefinden in Körper und Geist?
- Wie gewinne ich mehr Freude an natürlicher Bewegung?

Nachdem wir an Elastizität im Körper gewonnen haben, sorgen wir noch für ein „good-feeling“ der Seele und streifen durch den Blumengarten. Wir lassen uns inspirieren von der Natürlichkeit, Vielfalt und Schönheit der Blumen und stellen uns unseren eigenen, dicken Strauß Slowflowers für zu Hause zusammen.

Alle Blumen im Garten wachsen slow, also im natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten, und ohne den Einsatz von Pestiziden.

Fitnessstudio Blumengarten



die Franklin-Methode®

Samstag 26. Juni 2021

9:30 - 12 Uhr

Wo: Blumengarten von Lavandula in
Weißborn - Gartenanlage
"An der Rotbuche"

**Treff-
punkt:** Bushaltestelle Weißborn
"Kreuzung" um 9.20 Uhr

Wann: Samstag, 26. Juni 2021
9:30 - 12 Uhr

Wieviel: 32,00 €/26,00 € ermäßigt

Im Preis eingeschlossen sind
Getränke, Snacks und Blumen.

Wer: Ingunn Abraham
Dipl. Bewegungspädagogin



Die Blumen werden zur Verfügung gestellt
von Lavandula Blumenstudio Ina Richter.



Sicherlich erinnert ihr euch, wieviel Spaß es macht, einen Strauß selbst zu pflücken und damit die Natur nach Hause zu holen. Dieses Gefühl zurückzuholen ist ein Anliegen der Slowflowerbewegung. Lasst uns eintauchen in die Welt der Blumen und Freude haben.

Anmeldung:

Anmeldung bitte per Email oder Telefon an:
mail-fuer-lavandula@web.de
037322 515558

Auf Grund der Coronaverordnung ist nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich. Mit einer Vorab-Überweisung sichern Sie sich ein verbindliches Dabeisein. Näheres erfahren Sie bei Anmeldung.