

Datum: 19. / 20. Sept. 2020

Ort: 3997 Bellwald  
Turnhalle

Kurskosten: CHF 160.—

Zeiten:

Samstag von 15:00 - 18:00 Uhr

Sonntag von 9:00 - 12:00 Uhr

von 14:00 - 16:00 Uhr

### Anmeldung bis 1. Sept. 2020

Bei 6 Anmeldungen findet der Workshop statt.

Anmeldung und Leitung:

Benita Truffer  
Bachhalteweg 8  
3900 Brig

027 923 51 84

truffer.benita@valaiscom.ch

Versicherung ist eigene Angelegenheit der Teilnehmenden.



Benita Truffer

Über mich:

Turn- und Sportlehrerin II, Uni Bern

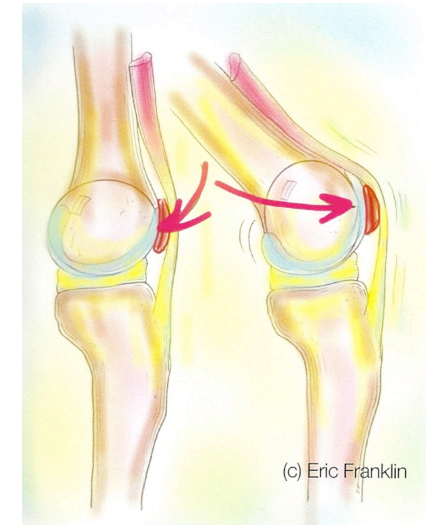
Diplomierte Bewegungspädagogin der Franklin-Methode®

Ausbildung in Shibashi bei

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

## Knie, beweglich und stabil

nach der Franklin-Methode®



**Shibashi: Jahreszeiten**

Meditation in Bewegung

## Knie, beweglich und stabil

nach der Franklin-Methode®

Das Knie ist ein wahres Wunderwerk an evolutionärem Design. Es hat sowohl wichtige Stabilitäts- als auch Mobilitätsfunktionen zu erfüllen. Es muss das Mehrfache unseres Körpergewichts beim Gehen und Laufen tragen und gleichzeitig ausreichend Bewegungsvermögen zum Hocken, Klettern,... ermöglichen.

Auch nonverbal können wir mit den Knien kommunizieren: wir ziehen die Knie zu uns zum Schutz vor Schmerz, unsere Knie zittern, wenn wir Angst haben,...

Mit den Knien signalisieren wir soziale Ordnung: wir fallen im Gebet auf die Knie, bitten um Vergebung oder halten um jemandes Hand an.

Sie lernen, wie sie auf vielfältige und kreative Weise die Knie bei ihrer grossen Herausforderung beweglich und gleichzeitig stark / stabil zu sein, unterstützen können.

Sie erleben die Anatomie der Knie auf lebendige Art und Weise, was Einsicht in die Funktion der Knie vermittelt. So können sich Haltung, Kraft und Beweglichkeit verbessern.



[www.franklin-methode.ch](http://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.

Shibashi lehrt uns achtsame Langsamkeit.

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

[www.shibashi-net.ch](http://www.shibashi-net.ch)

### Mitmachen

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

Es braucht weder körperliche Fitness noch Vorkenntnisse.

### Mitbringen

- lockere Kleidung,
- Stoppersocken oder Schuhe mit weichen Sohlen,
- Decke.

### Übernachtungsmöglichkeit

Hotel Bellwald  
3997 Bellwald  
027 970 12 83

[www.hotel-bellwald.ch](http://www.hotel-bellwald.ch)

Hotel [selber reservieren](#) und bezahlen.