

Vitaswiss Dietlikon organisiert Workshops

## Bewegungsmethoden kennenlernen

**Vitaswiss lädt zum Workshop und vermittelt folgende Themen der Franklin-Methode: fitte Füsse, dynamische Basis; entspannte Schultern, gelöster Nacken; Beckenbodenpower für Sie und Ihn.**



Die Franklin-Methode vereint mentale Technik mit Bewegung und Berührung. Eine Kombination, welche auf wissenschaftlich erwiesene Weise wirksamer ist, als ein Training ohne gezielten mentalen Einsatz. Die Anatomie wird auf lebendige Art und Weise in Erfahrung gebracht und verhilft uns zu Einsichten in die Funktion, sodass wir in jeder Situation die richtige

Haltung, Kraft und Beweglichkeit zur Verfügung haben. Die Kursleiterin Nadia Dorado, diplomierte Bewegungspädagogin Franklin-Methode, führt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einfühlsam an die Bewegungen heran.

Der Kurs findet am 10., 17. und 24. Juni sowie am 1. Juli (total sechs Lektionen), jeweils von 19 bis 20.30 Uhr im Schulhaus Hüenerweid in der Turnhalle 1 statt. Mitglieder zahlen 80 Franken, Nichtmitglieder 120 Franken.

Vorschau auf einen Workshop à zwei Lektionen: Shinrin-Yoku stammt aus Japan und wird auf Deutsch «Waldbaden» genannt. Wer sich im Wald aufhält, senkt seinen Blutdruck und reduziert Stresshormone. Die achtsamkeitsbasierte, ganzheitliche Gesundheitsförderung in und mit der Natur ist auch für wenig trainierte Personen geeignet. Trittsicherheit ist jedoch Voraussetzung. Hunde mitzubringen, eignet sich nicht.

Die Kursleiterin Gabriela Schärer, diplomierte Gesundheitstrainerin Shinrin-Yoku, wird alle achtsam im Wald begleiten. Die drei Kursdaten sind in sich abgeschlossen und können separat gebucht wer-

den. Kurse finden bei jeder Witterung statt. Daten: Am Samstag, 14. Mai und 1. Oktober, jeweils von 11 bis 13 Uhr oder am Freitag, 8. Juli wird um 18.30 bis 20.30 der Wald erkundet. Die Besammlung ist der Parkplatz Waldegge/Klotenerstrasse in Dietlikon. Die Kosten pro Workshop betragen für Mitglieder 20 Franken, für Nichtmitglieder 30 Franken. *(Eing.)*

### Anmeldung

Anita Moor, 044 834 14 67 oder [anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch](mailto:anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch)  
 Weitere Workshops sind auf der Homepage publiziert.