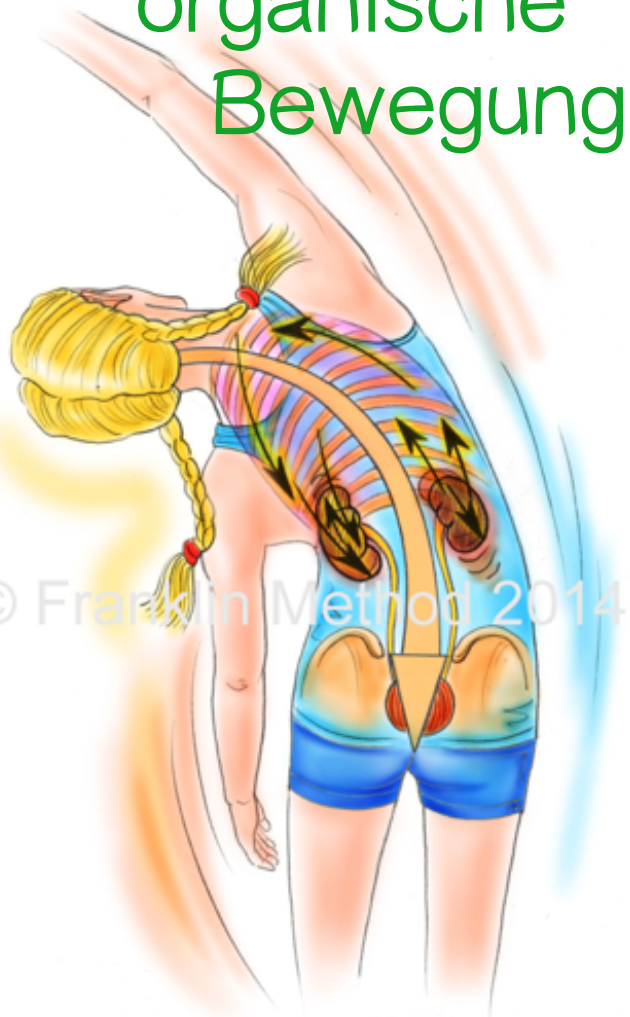


# Bewegliche Organe - organische Bewegung



© Franklin Method 2014

die Franklin-Methode®  
Samstag 24.11.2018  
9:30 - 12 Uhr

Krafttraining für die Muskeln ist allseits bekannt. Haben Sie aber gewusst, dass Organe sich auch gern bewegen? Wenn sie daran gehindert werden - ausgelöst durch schlechte Haltung, Stress oder Umweltgifte - werden Knochen, Muskeln, Bänder und Gelenke erheblich mehr belastet. Mit beweglichen und kräftigen Organen verbessert sich die Haltung wie von selbst, denn diese Wohlspannung richtet uns von innen her auf. Ständig angespannte Skelettmuskeln können loslassen, unsere Bewegungen werden fließend und mühelos - eben "organisch".

## Kursinhalt

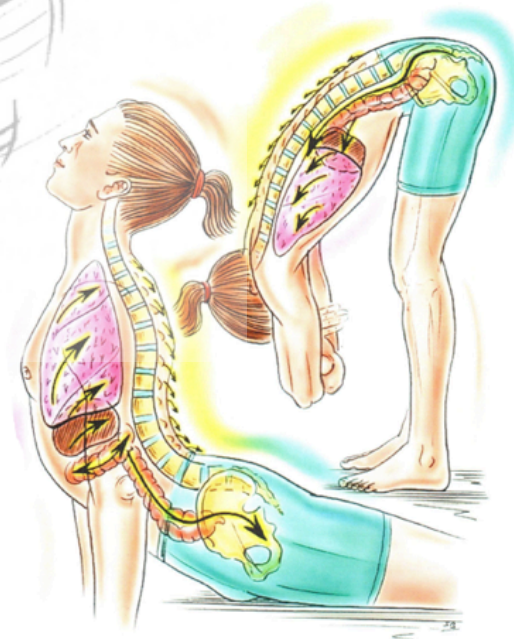
- in Ruhe und Bewegung Lage und Beweglichkeit der Organe erfahren
- das Zusammenspiel der Organe mit dem gesamten Bewegungssystem verbessern
- erfahren, wie hilfreich die Bewegung der Organe für die Kraftentfaltung der Muskeln ist
- die Organe als Ort der Entspannung und Regeneration erleben
- Disbalancen in der Bewegung der Organe ausgleichen - Rückenprobleme vorbeugen oder lindern

**Wo:** Freiberg, Enge Gasse 5a  
1. Etage, Abraham

**Wann:** Samstag, 24. November 2018  
9:30 - 12 Uhr

**Wieviel:** 32,00 / erm. 25,00 €

**Wer :** Ingunn Abraham  
Dipl. Bewegungspädagogin  
· 3jährige Ausbildung bei Eric Franklin und Erich Walker in der Schweiz  
· 15jähriges Kursmanagement  
· Lehrtätigkeit an diversen Gesundheitseinrichtungen und Hochschulen



Tel.: 03731 210090  
ingunn.abraham@arcor.de