

Gelöster Nacken- Selbsthilfe im Nu

Viele wissen, was gemeint ist, wenn von Kopfweh, ständiger Müdigkeit und Nackenschmerzen die Rede ist. Kurzfristige Abhilfe schaffen Massagen und Medikamente. Nach einiger Zeit stellen sich die Probleme meistens aber wieder ein. Die Franklin-Methode® hilft. Sie zeigt auf lust- und humorvolle Art Wege auf,

Inhalt:



- vielfältige Vorstellungsbilder - spannend und spielerisch vermittelt
- die Erfahrung, dass ein verspannter Kiefer, Kopf- und Nackenschmerzen im Zusammenhang stehen
- erkennen ungünstiger Bewegungsmuster, um sie gegen bessere auszutauschen
- Hilfen, sich auch im Alltag einen freien Kopf und Nacken zu bewahren, so dass Lockerheit und gute Laune wieder freie Bahn

Kursort Freiberg, Enge Gasse 5a
1. Etage, Abraham

Kurszeit Samstag, 16. März 2019
9:30 - 12 Uhr

Kosten 32,00 / erm. 25,00 €

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



die Franklin-Methode®
Samstag, 16. März 2019
9:30 - 12 Uhr



Bilder: Eric Franklin

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und warme (rutschfeste) Socken.
Teilnehmerzahl begrenzt!

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

