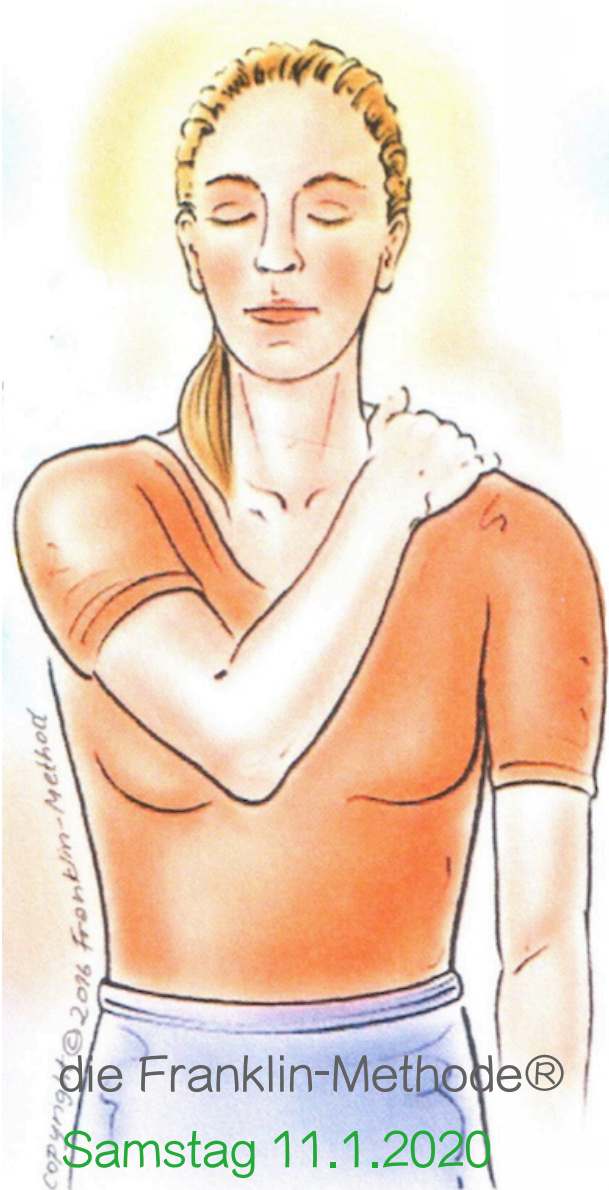


Bewegung berührt - Berührung bewegt



die Franklin-Methode®

Samstag 11.1.2020

9:30 - 12 Uhr

Berührung und Bewegung veranlassen das Gehirn zur Ausschüttung von Glückshormonen. Unser Gehirn schaltet in einen Wohlfühlmodus - körperliches und seelisches Wohlbefinden breitet sich aus. Und diese Wohlfühlhormone können noch viel mehr:

Sie verwandeln Nervosität in Ruhe, bringen verspannte Muskeln zum Schmelzen, stärken das Immunsystem, schenken ein Gefühl der Geborgenheit und führen zu Lockerheit und Freude am Dasein.

Berührt werden schenkt den Impuls zu fröhlicher Bewegung und fröhliche Bewegung löst Anspannung und Ängste.

Kursinhalt:

- berührende Impulse bringen z.B. die Schultern dazu, sich zu entspannen, unterstützen die Rückenmuskeln in Bewegung und verhelfen dem Körper zu müheloser Aufrichtung
- in Konstruktiver Ruhe stärken wir mittels partnerschaftlicher Berührung die Selbstheilungskräfte des Körpers
- Schmerzen werden reduziert, positive Energie durchströmt uns
- angeleitete Tanzschritte und freies Bewegen drücken die Freude an der neu gewonnenen Beweglichkeit aus

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

Wann: Samstag, 11. Januar 2020
9:30 - 12 Uhr

Wieviel: 32,00 / erm. 25,00 €

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

Anmeldung bitte
telefonisch oder per Email.

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

