

# Ein lockerer Mausclick will gelernt sein



die Franklin-Methode®

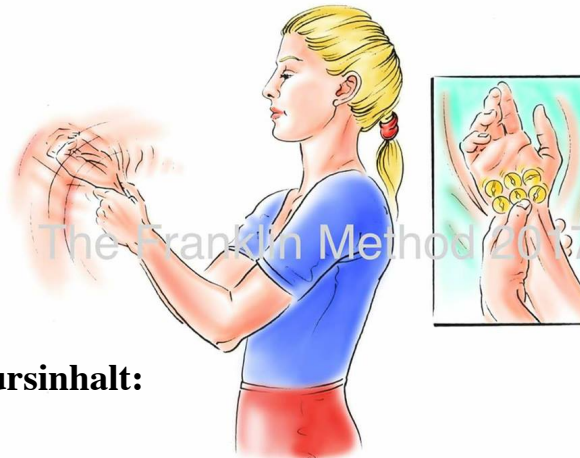
Samstag 23.11.2019

9:30 - 12 Uhr

Arme und Hände sind wahre Bewegungswunder. Dennoch sind sie nicht unbegrenzt belastbar. In vielen Berufen werden Sehnen, Bänder und Muskeln durch unzählige monotone Handgriffe extrem gefordert. Schmerzen im Handgelenk, Maus-Ellenbogen und Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich sind im Allgemeinen an der Tagesordnung.

Definitiv reicht es nicht aus, sich mit der Arm- und Handbeweglichkeit allein zu befassen. Ohne Lockerheit im Kiefergelenk bleibt es Symptombehandlung.

Wir wollen aber den Ursachen an den Kragen gehen, indem wir auch Kiefer- und Nackenverspannungen vermeiden bzw. lösen lernen für flinkere und beweglichere Arme und Hände. Entdecken Sie mit mir diese spannenden Zusammenhänge in Anatomie und Biomechanik und nehmen Sie konkrete Werkzeuge mit, Ihren Büroalltag künftig leichter zu meistern.



## Kursinhalt:

- fasziale Verbindungen der Schulter-Arm-Muskulatur
- Anatomiewunder Ellenbogen
- der Tanz der Unterarmknochen
- Vorstellungsbilder für lockere Arme und Hände

- Wo:** Freiberg, Enge Gasse 5a  
1. Etage, Abraham
- Wann:** Samstag, 23. November 2019  
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  
• 15 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

 Franklin-Methode Freiberg