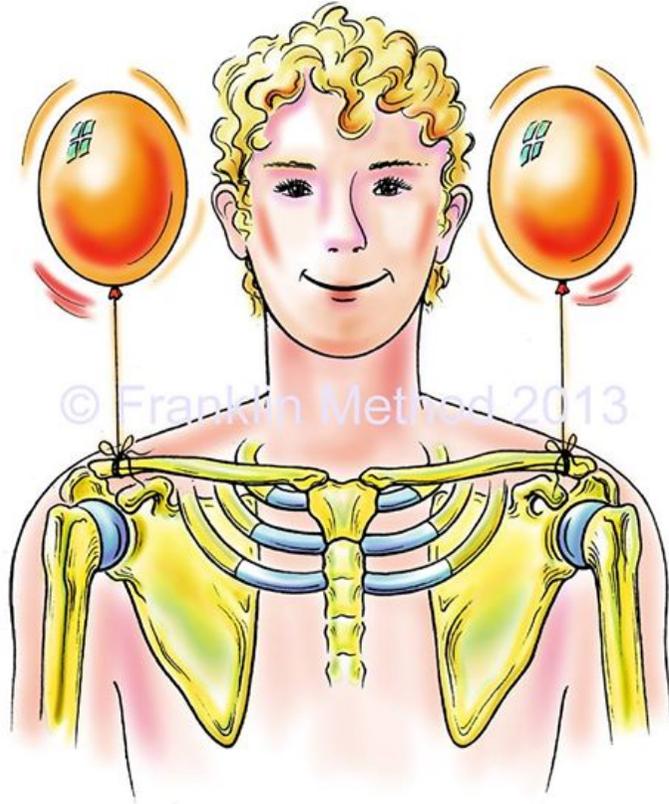


Entspannte Schultern (1)



die Franklin-Methode®

Samstag 22.9.2018
9:30 - 12 Uhr

Verspannungen haben die lästige Eigenschaft, dass sie immer wiederkehren. Vielleicht hängt man auf unbewußter Ebene irgendwie an ihnen? Diese Verstrickung kann man lösen. Der Kurs vermittelt Körperwissen auf aktuellstem Stand der Sportmedizin und verhilft uns auf lebendige, humorvolle Art und Weise zu anatomischen Einsichten in die Funktion des Schultergürtels. Die Franklin-Methode® - eine einzigartige Synthese aus Bewegung, Vorstellungskraft und erlebter Anatomie - lehrt uns, in jeder Situation die richtige Haltung und Kraft zur Verfügung zu haben, ohne die Lockerheit zu verlieren.

Kursinhalt:

- mit Hilfe von Bildern und genüsslichen Übungen die Schultern entspannen, den Nacken lösen - um sich rundum wohl zu fühlen
- die Gelenke des Schultergürtels als eine funktionelle Einheit verstehen lernen
- die Rolle des Schlüsselbeins für ein entspanntes Schulter-Dasein entdecken
- den Ursachen von immer wiederkehrenden Verspannungen auf den Grund gehen, damit wir von Schmerzen endgültig befreit sind



Wo: Freiberg, Enge Gasse 5a
1. Etage, Abraham
Wann: Samstag, 22. September 2018
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



Bilder: Eric Franklin