

# Gesundes Herz - starker Kreislauf



die Franklin-Methode®

Samstag 29.2.2020

9:30 - 12 Uhr

Geht es unserem Herzen gut-geht es uns gut, denn: das Herz ist nicht nur ein Organ. Jüngste medizinische Forschungen zeigen, dass das Herz auch Aspekte einer Drüse und eines Gehirns in sich trägt.

Um die Herzleistung lange optimal zu halten, spielen nicht nur Ernährung, Lebenseinstellung und Ausdauertraining eine Rolle, sondern auch die Imagination.

Die Franklin-Methode vereint mentale Technik mit Bewegung und Berührung, eine Kombination, welche auf wissenschaftlich erwiesene Weise wirksamer ist als ein Training ohne gezielten mentalen Einsatz.

## Kursinhalt:

- das Herz in seinen verschiedenen Funktionen kennen lernen
- Herz und Lunge als Organe in Bewegung erleben
- Beweglichkeit des Brustkorbes fördern durch Integration von Herz und Lunge
- entdecken des Zusammenhanges zwischen guter Haltung und guter Herzfunktion
- mit Hilfe von Imagination das gesamte Herz-Kreislaufsystem unterstützen, damit es lange frisch und elastisch bleibt.

- Wo:** Freiberg, Enge Gasse 5a  
1. Etage, Abraham
- Wann:** Samstag, 29. Februar 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:

Anmeldung bitte telefonisch oder per Email.

Bitte rutschfeste Socken mitbringen.

Tel.: 03731 210090

ingunn.abraham@arcor.de

www.ingunn-abraham.de

