

Konstruktive Ruhe

- Regeneration pur



copyright Franklin-Methode



die Franklin-Methode®

Samstag 19.1.2019

9:30 - 12 Uhr

Erleben Sie die Konstruktive Ruhe als Kurzurlaub der Extraklasse!

Wenn auch die Entspannung hierbei als angenehme Nebenwirkung auftritt, ist das Ziel aber die Regeneration und Reorganisation des Körpers.

Der Begriff „Konstruktive Ruhe“ wurde bereits in den 1950er Jahren eingeführt. Indem wir in liegender Position am Boden unser Körpergewicht bewusst der Schwerkraft überlassen, führen uns ein klar gerichteter Focus und gezielte Vorstellungsbilder zu einer Neuorientierung im Körper.

Ungünstige Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten werden „ausgeblendet“, neue und bessere können sich etablieren.

Neben der Entspannung fördert die Konstruktive Ruhe Achtsamkeit, Leistungsfähigkeit und Leichtigkeit in der Bewegung.

Kursinhalt:

- verschiedene Arten konstruktiver Ruhe anwenden, um optimale Ergebnisse zu erzielen
- die große Palette der Imagination kennen lernen und wirksam einsetzen
- Effizienz des Bewegungsapparates und Zusammenspiel der Muskeln verbessern
- Rückenprobleme langfristig lindern, Verspannungen lösen, den Körper vitalisieren, Schlafstörungen beheben, Stress und Überforderung entgegen wirken
- neue Impulse und Ideen zur Pflege des Wohlbefindens mitnehmen

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

Wann: Samstag, 19. Januar 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



Bilder: Eric Franklin

Anmeldung bitte telefonisch oder per Email.

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

