

# Bilder machen beweglich in Körper und Geist



die Franklin-Methode®

Samstag 28.11.2020

9:30 - 12 Uhr

Ob jung oder alt, Sportler oder Spaziergänger, wir alle haben- unbewusst- Bilder unserer Bewegungsabläufe im Kopf. Oft sind darunter Fehlhaltungen gespeichert, deren vielfältige Ursachen u.a. aus Schmerzen resultieren, aber auch unweigerlich zu weiteren Schmerzen führen.

Verspannte Nackenmuskeln schmelzen wie Vanilleeis in der Sonne, Bandscheiben polstern jede Etage der Wirbelsäule wie süß duftende Marshmallows, Organe tanzen im Rhythmus der Atmung...

Dass unser Gehirn am besten die Sprache der Bilder versteht, belegen unzählige Studien. Vorstellungsbilder sprechen unser Nervensystem direkt an und stehen für lustvolles Lernen mit allen Sinnen. Damit gewinnen wir neu eine natürliche Beweglichkeit, verbesserte Koordination und sogar mentale Entspannung.

Hier ist die Franklin-Methode weltweit der einzige umfassende Trainingsansatz, der auf systematische Weise die Verwendung von Bildern im Sport, Tanz und Alltagsleben bietet.

## Kursinhalt:

- kennenlernen und zweckmäßiges Anwenden verschiedener Bilderkategorien
- anatomische Zusammenhänge und biomechanische Funktionen „bildlich“ verkörpern
- einen individuellen Lernstil entwickeln und entfalten
- Bilder vom Kopf in die Bewegung bringen
- mit Franklin-Bällen und -bändern die „mentalen“ Übungen aufpeppen

- Wo:** Freiberg, Enge Gasse 5a  
1. Etage, Abraham
- Wann:** Samstag, 28. November 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



Franklin-Methode Freiberg

