

Die große Rückenfaszie



im Fokus der Franklin-Methode®

Samstag 18.03.2023
9:30 - 12 Uhr

Die Faszien sind es im Besonderen, mit deren Hilfe wir uns kraftvoll und fließend bewegen. Dieses körperweite Bindegewebsnetzwerk gibt uns Form und Elastizität und ist wichtig für Kraftübertragung und Feinabstimmung in der Bewegung.

Wir erleben die zentrale Funktion der großen Rückenfaszie und gelangen so zu mehr Balance, Kraft, Beweglichkeit und Energie. In einem wirkungsvollen Training setzen wir Körperarchitektur in Bewegung um.

Neue Faszienforschung, Imagination und Bewegungslust vereinigen sich zu einem faszinierenden Trainingserlebnis, wie immer nach dem Motto:

Bewegen ist gut...
bewegen und erleben ist besser!!!

Kursinhalt:

- wir lernen, was Faszien brauchen, um geschmeidig, elastisch und stark zu bleiben
- wir machen uns Faszien-Zusammenhänge über erlebte Anatomie bewusst
- Rückenschule in neuem Licht
- wir erarbeiten ein spezielles Faszientraining, was Raum für Beweglichkeit schafft, motiviert und Spaß macht

Bilder: Eric Franklin

Wo: Freiberg, Enge Gasse 5a
1. Etage, Abraham
Wann: Samstag, 18. März 2023
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
• 20 jähriges Kursmanagement
• Lehrtätigkeit an diversen Gesundheitseinrichtungen und Hochschulen

Franklin Method 2016

Anmeldung:

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



Franklin-Methode Freiberg

