

Gelöster Nacken- Selbsthilfe im Nu

Viele wissen, was gemeint ist, wenn von Kopfweh, ständiger Müdigkeit und Nackenschmerzen die Rede ist.

Kurzfristige Abhilfe schaffen Massagen und Medikamente. Nach einiger Zeit stellen sich die Probleme meistens aber wieder ein.

Die Franklin-Methode® hilft. Sie zeigt auf lust- und humorvolle Art Wege auf, aus diesem Kreislauf herauszukommen.

Inhalt:



- vielfältige Vorstellungsbilder - spannend und spielerisch vermittelt
- die Erfahrung, dass ein verspannter Kiefer, Kopf- und Nackenschmerzen im Zusammenhang stehen
- erkennen ungünstiger Bewegungsmuster, um sie gegen bessere auszutauschen
- Hilfen, sich auch im Alltag einen freien Kopf und Nacken zu bewahren, so dass Lockerheit und gute Laune wieder freie Bahn haben

Kursort Freiberg, Enge Gasse 5a
1. Etage, Abraham

Kurszeit Samstag, 18. November 2023
9:30 - 12 Uhr

Kosten 35,00 / erm. 28,00 €

Leitung Ingunn Abraham

Dipl. Bewegungspädagogin
• 3jährige Ausbildung bei Eric Franklin und Erich Walker in der Schweiz
• 20jähriges Kursmanagement
• Lehrtätigkeit an div. Gesundheitseinrichtungen und Hochschulen



die Franklin-Methode®

Samstag, 18. November 2023

9:30 - 12 Uhr



Bilder: Eric Franklin

Anmeldung bitte
telefonisch oder per Email.

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

