

Vitalität im Verdauungstrakt



die Franklin-Methode®

Samstag 14.1.2023

9:30 - 12 Uhr

Der Verdauungstrakt ist in vielerlei Hinsicht eines der wichtigsten Organe unseres Körpers. Er existierte lange vor der Wirbelsäule, ist somit ein Symbol für die Urkraft in uns. Er ist das Organ für die Aufnahme von Flüssigkeit und fester Nahrung. Im Dünndarm ist ein großer Teil des Immunsystems angesiedelt und in den Darmwänden liegt das Bauchhirn, ein Nervensystem, welches mehr Nervenzellen besitzt als das Rückenmark und unabhängig von unserem „Kopfhirn“ agiert. Aber auch die Auswirkungen des Verdauungsapparates auf die Wirbelsäule sowie auf die mentale und emotionale Balance sind zentral und entscheidend für unser Wohlbefinden.

Kursinhalt:

- kennenlernen von Wesen und Funktion des Verdauungstraktes
- aktivieren und kräftigen des gesamten Verdauungsapparates
- harmonisieren des enterischen Nervensystems
- fördern des Stoffwechsels auch in den angebundenen Organen Leber und Pankreas
- erkennen und lösen von Zusammenhängen zwischen Rückenproblemen, Bewegungseinschränkungen und Verdauungstrakt
- das Teamwork von Bauchorganen, Becken und Wirbelsäule beim Tanzen (z.B. Salsa, Zumba) genießen

Wo:

Freiberg, Enge Gasse 5a
1. Etage, Abraham

Wann:

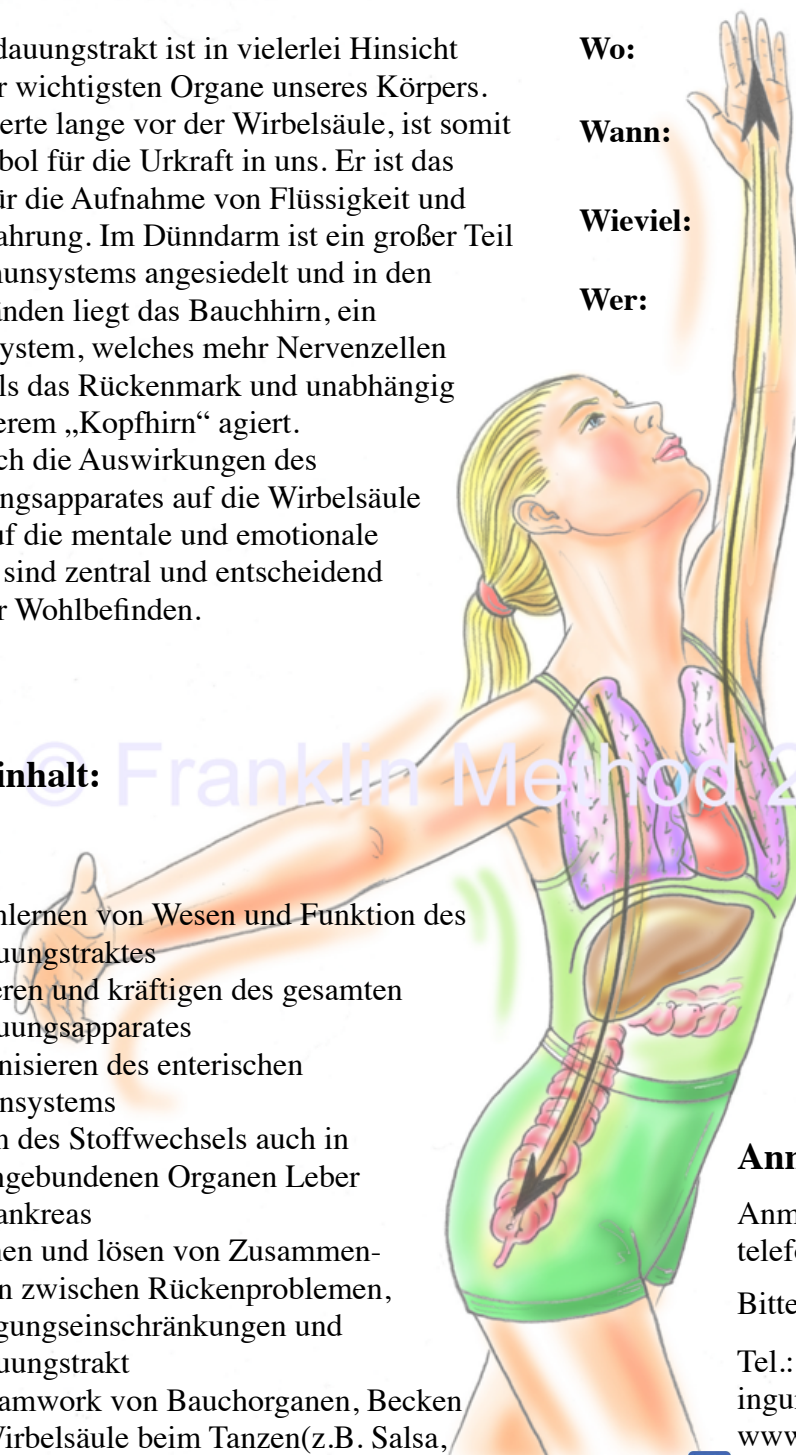
Samstag, 14. Januar 2023
9:30 - 12 Uhr

Wieviel:

32,00 / erm. 25,00 €

Wer:

Ingunn Abraham
Dipl. Bewegungspädagogin
• 3 jährige Ausbildung bei Eric Franklin und Erich Walker in der Schweiz
• 19 jähriges Kursmanagement
• Lehrtätigkeit an diversen Gesundheitseinrichtungen und Hochschulen



Bilder: Eric Franklin



Franklin-Methode Freiberg

Anmeldung:

Anmeldung bitte telefonisch oder per Email.

Bitte rutschfeste Socken mitbringen.

Tel.: 03731 210090

ingunn.abraham@arcor.de

www.ingunn-abraham.de



ABRAHAM