

# Beweglicher Brustkorb - freie Atmung



die Franklin-Methode®

Samstag 13.4.2024

9:30 - 12 Uhr

Wussten Sie, dass der Brustkorb nicht weniger als 89 Gelenke hat, die sämtlich an der Atmung beteiligt sind? Dass die Rippen eine direkte Verbindung zu den Bandscheiben haben? Und deshalb jeder unserer täglich 20 000 Atemzüge Bandscheibenpflege für diese bedeutet? Dass Brustbein, Wirbelsäule und Rippen im richtigen Verhältnis zueinander liegen müssen, damit Schultern und Nacken frei von Verspannungen sein können?

Das alles und noch mehr erfahren Sie in diesem Kurs, in dem verkörperte Anatomie, Bewegung und Imagination zu einem einzigartigen Erlebnis verschmelzen.



Bilder: Eric Franklin

## Kursinhalt:

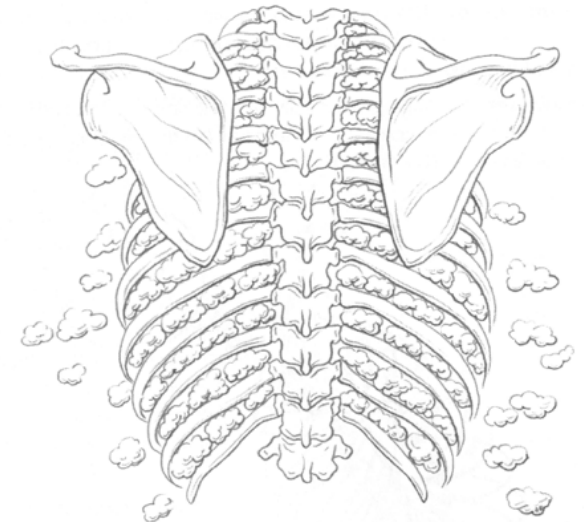
- Zusammenhänge erkennen zwischen einem unbeweglichen Brustkorb, verspannten Schultern und Nackenschmerzen
- die Atembewegungen des Brustkorbes detailliert erleben
- das Atemvolumen vergrößern, die Zellen besser mit Sauerstoff versorgen, die Lebensenergie stärken
- die stoßdämpfende Wirkung auf Herz und Lunge schätzen lernen
- mit Bällen und Franklin-Bändern zu harmonischer Beweglichkeit im Brustkorb gelangen

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

**Wann:** Samstag, 13. April 2024  
9:30 - 12 Uhr

**Wieviel:** 35,00 / erm. 28,00 €

**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



## Anmeldung:

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

