

# Gesundheit für Magen, Leber & Co



die Franklin-Methode®

Samstag 13.1.2024

9:30 - 12 Uhr

Körpergesundheit und Organgesundheit bedingen einander. Der Magen hat u.a. die Qualitäten eines kräftigen und enorm elastischen Mixers. Um „das Leben gut verdauen“ zu können, braucht er genügend Bewegungsfreiheit und stetige Massage durch die Nachbarorgane. Ebenso können wir die Leber- unsere größte Drüse- in das Bewegungstraining einbeziehen und sie somit bei der Vielzahl ihrer Aufgaben unterstützen. Das Wissen und Erleben dessen, verbunden mit der Anwendung dynamischer Vorstellungsbilder, gibt Ihnen eine ganz neue Sicht für ein nachhaltiges Wohlfühl.

## Kursinhalt:

- Wesen, Lage und Mobilität der Oberbauchorgane (Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse, Milz) erforschen
- Organbänder und fasziale Verbindungen zwischen den Oberbauchorganen und ihren Nachbarstrukturen pflegen
- Mit Hilfe von fokussierten Bildern und speziellen Bewegungsübungen Verspannungen, Lageverschiebungen und Schmerzen mindern
- Physiologische Funktionen wie Entgiftung und Regeneration von Magen, Leber & Co. gezielt fördern
- Stress abbauen, Kraft, Vitalität und Ausdauer erhöhen



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

**Wann:** Samstag, 13. Januar 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



Bilder: Eric Franklin

## Anmeldung:

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

