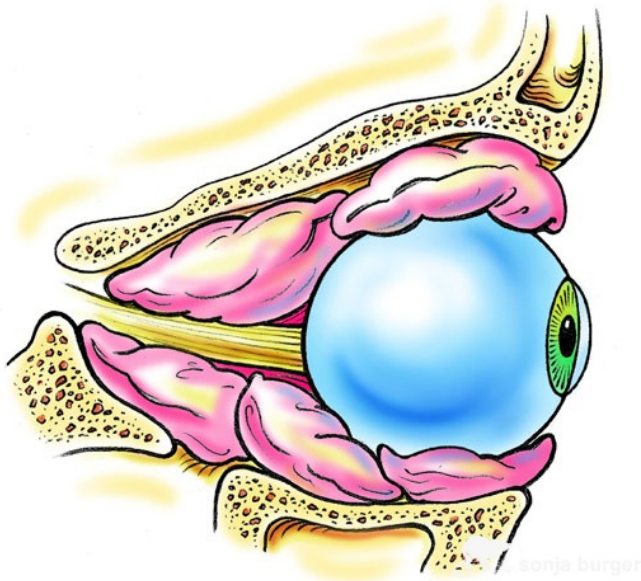


Adleraugen und Kätzchennacken



die Franklin-Methode®

Samstag 15.2.2025

9:30 - 12 Uhr

Auch Augen leiden unter Bewegungsmangel. Unbewegliche Augen machen Kopfschmerzen, Müdigkeit, und Konzentrationsverlust.

Aufgrund der neuronalen Verschaltungen zwischen Augen und Halswirbelsäule können Nackenbeschwerden die Sehfunktion beeinträchtigen; mangelnde Sehfunktion im Umkehrschluss zu einem verspannten Nacken führen.

Für beide ist darum eine gute Aufrichtung und zentrierte Kopfhaltung das A und O.

Die gesamte mimische Muskulatur bis hin zum lockeren Kiefer und sogar selbst die Qualität der Atmung sind ausschlaggebend für gesunde Augen und gutes Sehvermögen.

Ein wirklicher Entdeckungskurs über die Komplexität des Sehens. Mit anhaltenden Aha-Effekten!

Kursinhalt:

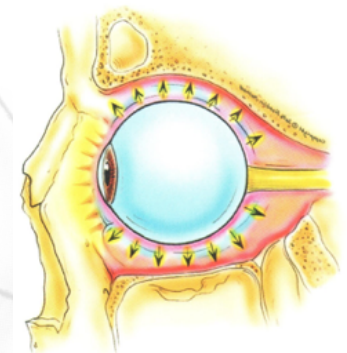
- Überblick über unser Sehgeschehen
- Vorstellungsbilder, die unsere Augen stärken
- Übungen für „klare Sicht“
- Augenentspannung, nicht nur für Computergeplagte
- Die Augen auftanken und in wohliges Nackengefühl kommen
- Optische Reflexe stärken für Gleichgewicht und Balance

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

Wann: Samstag, 15. Februar 2025
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
• 21 jähriges Kursmanagement
• Lehrtätigkeit an diversen Gesundheitseinrichtungen und Hochschulen



Bilder: E. Franklin

Anmeldung:

Anmeldung bitte telefonisch oder per Email.

Bitte rutschfeste Socken mitbringen.

Tel.: 03731 210090

ingunn.abraham@arcor.de

www.ingunn-abraham.de

 Franklin-Methode Freiberg

