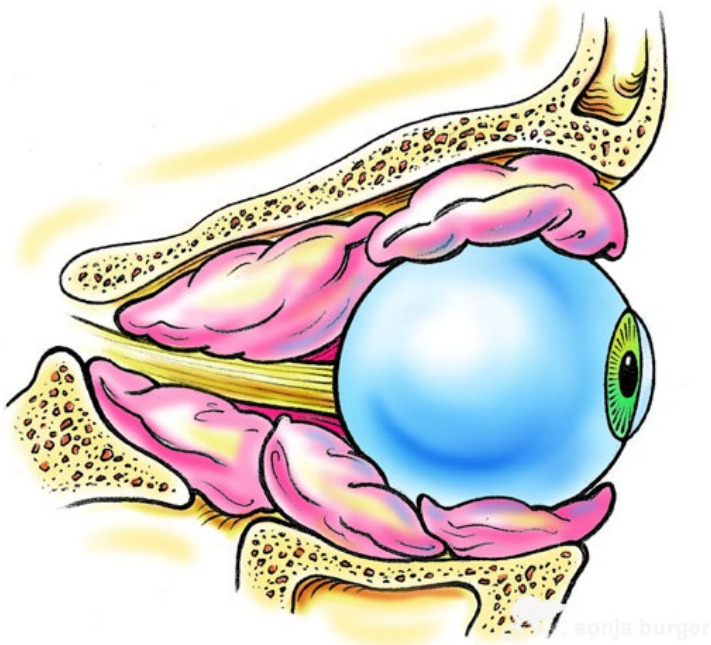


Adleraugen und Kätzchennacken



die Franklin-Methode®

Samstag 19.9.2026

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 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:

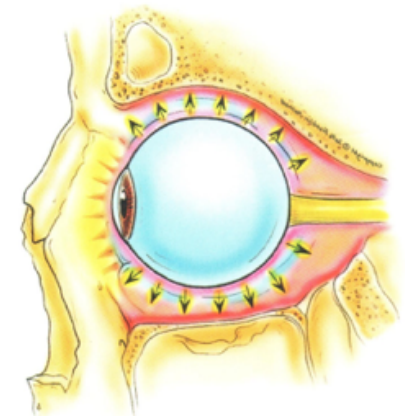
- Überblick über unser Sehgeschehen
- Vorstellungsbilder, die unsere Augen stärken
- Übungen für „klare Sicht“
- Augenentspannung, nicht nur für Computergeplagte
- Die Augen auftanken und in wohliges Nackengefühl kommen
- Optische Reflexe stärken für Gleichgewicht und Balance

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

Wann: Samstag, 19. September 2026
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
· 22 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

