

Wohlgefühl entspannter Kiefer



die Franklin-Methode®

Samstag 21.10.2023

9:30 - 12 Uhr

Das Kiefergelenk hat eine sehr subtile Beweglichkeit. Wir benutzen es mehr als alle anderen Gelenke im Körper. Es ist immer in Aktion, beim Sprechen, Essen, Trinken und Schlucken. Kiefergelenksprobleme sind mitverantwortlich für Kopf-, Nacken- und sogar Rückenschmerzen.

Wegen eben dieser Schlüsselstellung lohnt es sich sehr, das Kiefergelenk näher kennen zu lernen, seine Funktionen zu optimieren und Dysbalancen in der Muskulatur der gesamten Kopf- und Nackenregion zu beseitigen.

Desweiteren spielt das Zungenbein eine wichtige Rolle, wenn es um die Verbesserung der Haltung, die Vertiefung der Armung und das Lösen von Nackenverspannungen geht.

Kursinhalt:

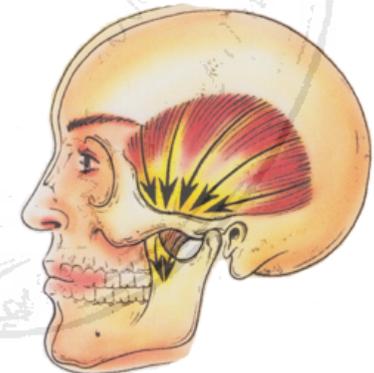
- kennenlernen der Anatomie des Kiefergelenks
- Kiefermuskulatur als Auffanglager für "Verspannungen" entlarven
- Verbesserung der Beweglichkeit aller Gelenke, insbesondere der Hüftgelenke
- konkrete anatomische Bilder mit phantasievollen Ideen bereichern, die ein sofort erlebbares Wohlgefühl schaffen
- Zunge und Zungenbein als Schlüssel zum Verbessern des Wohlbefindens für Kiefer und Nacken entdecken

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

Wann: Samstag, 21. Oktober 2023
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:

Anmeldung bitte
telefonisch oder per Email.

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

