

Beweglicher Brustkorb - freie Atmung (2)



die Franklin-Methode®

Samstag 1.6.2024

9:30 - 12 Uhr

Nachdem im Teil 1 dieses Kurses eher die allgemeinen Funktionen des Brustkorbs im Mittelpunkt standen, geht es diesmal speziell um die muskulären und faszialen Strukturen. Diese sind in einem ganzkörperlichen Zusammenhang zu betrachten.

Zum Beispiel findet die Rippenmuskulatur ihre unmittelbare Fortsetzung in den Bauch- und Rückenmuskeln und beeinflusst selbst Schultergürtel und Becken. Das Zwerchfell wiederum stellt die bewegliche Basis des Brustkorbs dar.

Wir lernen Wesentliches über Komplexität und Interaktion von Atmung und Bewegung und verkörpern es im Training.

Das Ergebnis ist ein flexibler Brustkorb, eine bewegliche Wirbelsäule, intensivere Atmung und mehr Energie.



Kursinhalt:

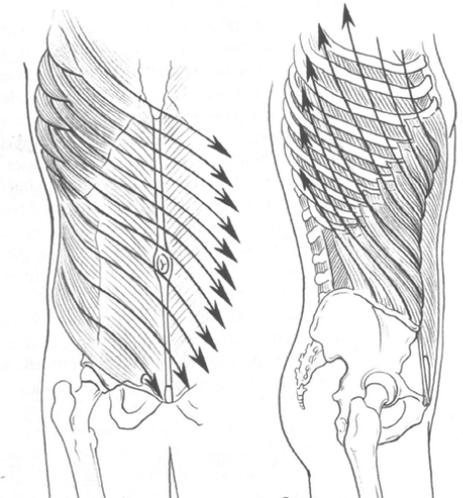
- wie das Thema Brustkorb Haltung, Aufrichtung, Atmung und Organfunktion vereint
- wie wir die Muskulatur des Brustkorbs entspannen und harmonisieren
- wie wir über sogenannte Muskelschlaufen den Brustkorb in ein Ganzkörpertraining einbinden
- wie ein gut trainiertes Zwerchfell uns beweglicher macht
- wie Berührung und Imagination diese Zusammenhänge erlebbar machen

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

Wann: Samstag, 1. Juni 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:

Anmeldung bitte telefonisch oder per Email.

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

