

Drüsenvitalität und Körperaufrichtung

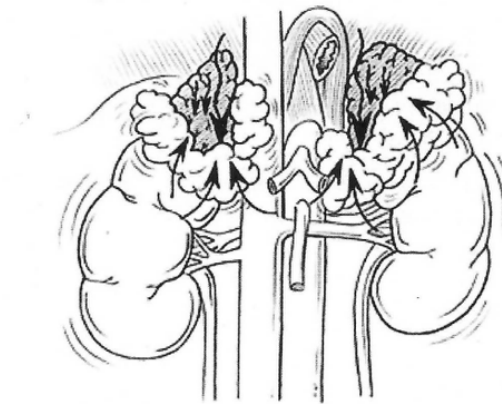


die Franklin-Methode®

Samstag 9.3.2024

9:30 - 12 Uhr

Die Drüsenvielfalt im menschlichen Körper ist mannigfaltig und bemerkenswert. Wir unterscheiden zwischen exokrinen und endokrinen Drüsen, wobei wir uns in diesem Kurs den endokrinen Drüsen zuwenden. Diese steuern, regulieren und beeinflussen nahezu sämtliche Stoffwechselprozesse. Dabei interagieren sie untereinander. Fördert man also die Drüsenqualität, hat das spürbare positive Auswirkungen, sowohl physiologisch als auch energetisch.



Kursinhalt:

- verschiedene Drüsen kennen lernen
- Drüsenkraft für eine bessere Aufrichtung und Stabilität nutzen
- mehr Klarheit und Leichtigkeit in den Bewegungen erleben
- Drüsenbewusstsein im Training mit Franklin-Bällen und Theraband
- positive Wirkung auf die gesamte Wirbelsäule nach Hause mitnehmen

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

Wann: Samstag, 9. März 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: 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

