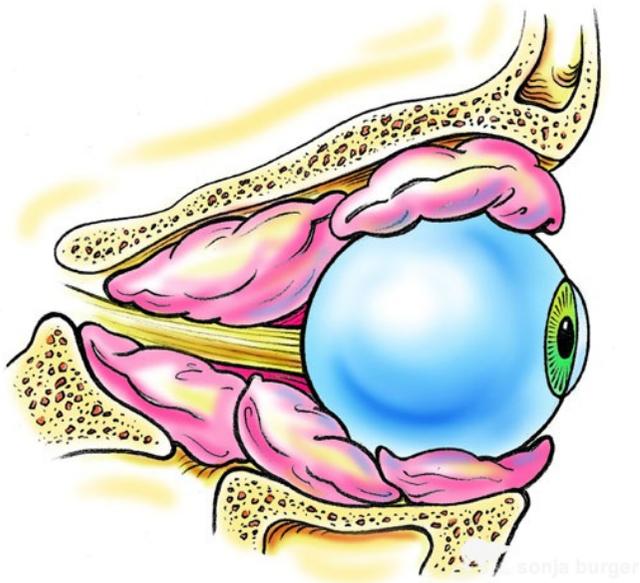


Adleraugen und Kätzchennacken



die Franklin-Methode®

Samstag 8.11.2025

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.

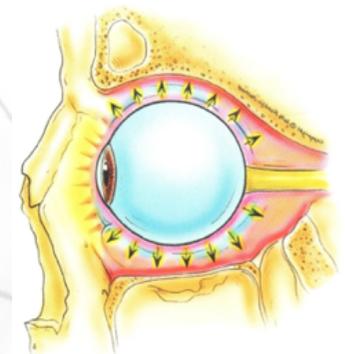
Die gesamte mimische Muskulatur bis hin zum lockeren Kiefer und sogar die Qualität der Atmung sind ausschlaggebend für gesunde Augen und gutes Sehvermögen.

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 wohligen Nackengefühl kommen
- Optische Reflexe stärken für Gleichgewicht und Balance

- Wo:** Freiberg, Enge Gasse 5a
1. Etage, Abraham
- Wann:** Samstag, 8. November 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

