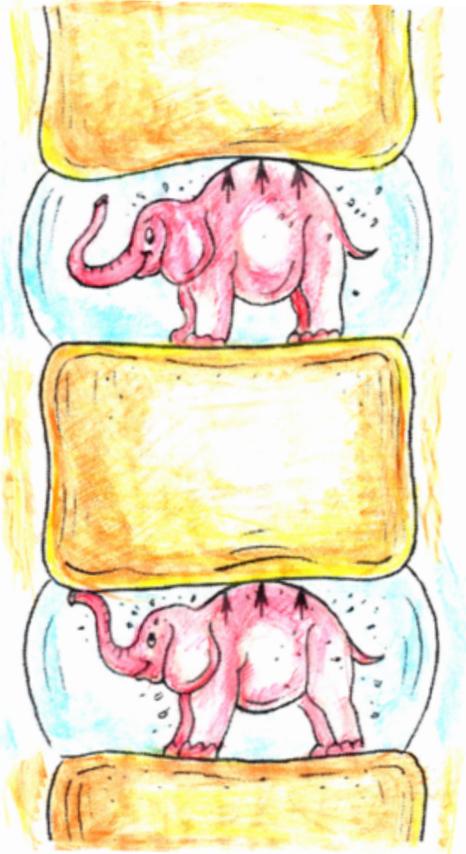


Bandscheiben mit Saft und Kraft



die Franklin-Methode®

Samstag 12.4.2025

9:30 - 12 Uhr

Bandscheiben sind enorm belastbar - widerstandsfähiger sogar noch als die Wirbelkörper und ermöglichen erst die große Beweglichkeit unserer Wirbelsäule.

Umso bedauerlicher ist es, dass „Bandscheibe“ gesundheitlich betrachtet ein negativ besetzter Begriff ist.

Vielen Leuten wird bei Bandscheibenproblemen geraten, ihre Muskulatur zu stärken.

Kräftigung der Muskeln allein aber ist hier noch nicht die Lösung.

Kraft in einem unkoordinierten Körper erhöht den Druck auf die Bandscheiben eher und schadet ihnen dadurch.

Höchste Zeit also, das Thema ganzheitlich anzugehen und mehr über diese geniale Struktur unseres Körpers zu erfahren!

Kursinhalt:

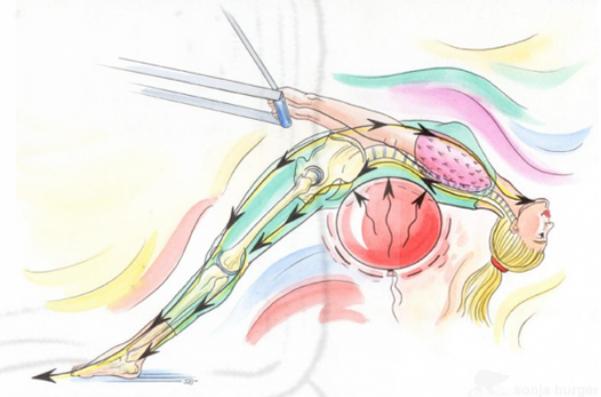
- Grundlegendes über Funktion und Wesen der Bandscheiben lernen
- heilsame Wirkung erfahren, indem wir den Bandscheiben positive Aufmerksamkeit schenken
- mittels Imagination und Bewegung erleben, wie unsere Bandscheiben ihre Aufgaben bravourös meistern
- Bandscheiben als Stoßdämpfer, Energiespeicher und Beweglichkeitsvermittler nutzen

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

Wann: Samstag, 12. April 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

