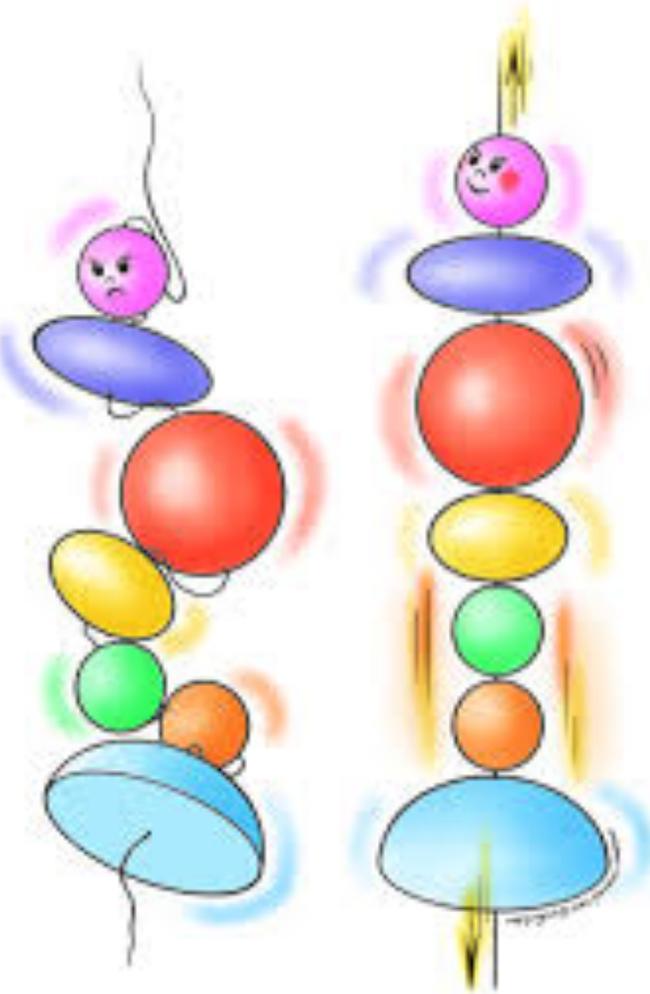


Dein Körper in Balance



Einseitige Tätigkeiten und Bewegungsmuster des Alltags „verschieben“ über kurz oder lang unsere Grundstrukturen - wir werden „schief“.

Denn unausgeglichener Einsatz der Muskeln führt zu eingeschränkter Beweglichkeit, partieller Überlastung und damit zu vorzeitigem Verschleiß der Gelenke. Aber für einen Körper in Balance muss Bewegung frei und ungehindert fließen können.

Und wieder ist Imagination der Schlüssel, um Bewegungseffizienz und Ausgewogenheit auf die Spur zu kommen.



Kursinhalt:

- wir harmonisieren unsere natürliche Asymmetrie
- wir entwickeln Vorstellungsbilder, die ein gleichmäßiges und freies Bewegungserlebnis erzeugen
- wir lassen uns von speziellen Körperstrukturen in zentrierte Bewegung führen
- wir setzen das Gelernte im Bewegungstraining und in einer kleinen Choreografie um
- wir nehmen das ausbalancierte Wohlgefühl mit in den Alltag

die Franklin-Methode®

Samstag 9.5.2026

9:30 - 12 Uhr

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

Wann: Samstag, 9. Mai 2026
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

