

AP30220 Die Franklin-Methode® - Entspannte Schultern - gelöster Nacken

Beginn	Samstag, 15.08.2020, 10:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	18,40 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Birgit Wuddel-Graupeter
Informationen	bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk
Kursort	DG, Raum 4, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim

Mit der Franklin-Methode® lernen Sie, wie man auf vielfältige und kreative Weise den Nacken und die Schultern entspannen kann. Die Anatomie wird auf lebendige Art und Weise in Erfahrung gebracht und verhilft uns zu Einsichten in die Funktion des Schultergürtels, sodass Sie in jeder Situation die richtige Haltung, Kraft und Beweglichkeit zur Verfügung haben.

Wir arbeiten in diesem Kurs mit:

- Bällen, um sich genüsslich zu entspannen und tief zu atmen
- Anatomischen Bildern, die uns helfen den Aufbau des Schultergürtels zu verstehen
- Imagination, um auf den Kern der Sache zu kommen und von innen heraus die Problemstellen aufzulösen
- Alltagsbewegungen, um die Lockerheit in jeder Situation beizubehalten
- Humor, um unsere Gelassenheit in Stresssituation beizubehalten

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.08.2020	10:00 - 13:00 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)