

Entspannen mit der Franklin Methode®

Ulli Wurpes (www.bewegungshaus.at) zeigt als Bewegungspädagogin der Franklin Methode die Zusammenhänge zwischen freien Schulterstrukturen und einem entspannten Nacken auf. Einfache und ideal in den Alltag integrierbare Übungen erleichtern die täglichen Bewegungs- und Alltagsmuster. Umgesetzt werden diese Übungen mit dem Einsatz der Vorstellungskraft und Bildern.

Es wird u.a. mit den Franklin Bällen gearbeitet. Inhalte: Wie kann ich mit meiner Vorstellungskraft arbeiten?

Wie kann ich mit Bildern fühlbar Entspannung oder auch Kraft in meinen Oberkörper bringen?

Das Arbeiten mit verschiedenen Körperstrukturen wie Knochen, Gelenke oder Muskeln.

Wie wichtig sind gesunde Organe und die Atmung für einen schmerzfreien Nacken?

Bewegungsfreundliche, bequeme Kleidung wird empfohlen!

Änderungen vorbehalten.

Information

Kursdauer: 3 Einheiten

Kursbeitrag: 39,00 €

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: Bäuerinnen und Bauern, Interessierte

Mitzubringen: Bewegungsfreundliche, bequeme Kleidung wird empfohlen!

Verfügbare Termine