

## Entspannen mit der Franklin Methode®

Ulli Wurpes ([www.bewegungshaus.at](http://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

<b>Kursdauer:</b>	3 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	41,00 €
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung
<b>Zielgruppe:</b>	Bäuerinnen und Bauern, Interessierte
<b>Mitzubringen:</b>	Bewegungsfreundliche, bequeme Kleidung wird empfohlen!

### Verfügbare Termine

#### 28.10.2025 19:00, Andorf

Ort	Andorf
Beginn	28.10.2025 19:00
Ende	28.10.2025 22:00
Örtlichkeit	Gh Bauböck, Kirchenplatz/Gottfried-Schachinger-Weg 2 , 4770 Andorf
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3504/10
Trainer:in	Ulli Wurpes
Termin 1	28.10.2025, 19:00 - 22:00 Uhr