



Franklin-Methode® - Workshops in Berlin

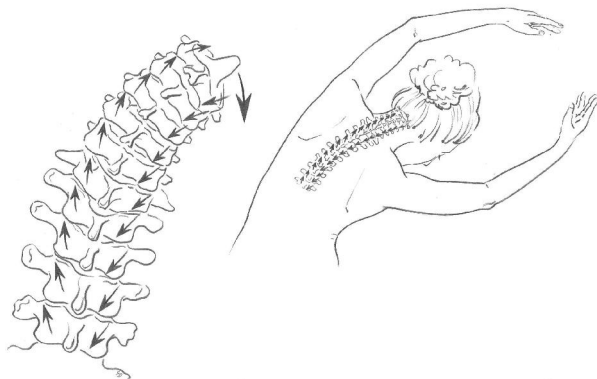
Workshop 1 am Donnerstag, den 31.05.2012

Rund um den Erdball bildet **Eric Franklin** Menschen aus, die seine Methode als Bereicherung in der Bewegungswelt schätzen. Yoga-, Pilates- und Fitness-Coaches weltweit schwören auf die Franklin-Methode®, weil sie den Nutzen ihrer Trainings enorm steigern können, mehr Spass an der Bewegung haben und ihre Haltung, Beweglichkeit und Koordination rapide verbessern können.

Workshop 1, Thema:

**„Emotion, Koordination, Kraft, Beweglichkeit:
Die 4 Elemente einer Gesunden Wirbelsäule – Die Franklin-Methode®“**

In dieser Weiterbildung lernen wir:



- Wie Haltung, Emotion und Beweglichkeit zusammenhängen: Einsichten in das limbische System des Gehirns.
- Das koordinierte Zusammenspiel von Bändern, Muskeln und Gelenken für eine gesunde Wirbelsäule
- Was eine gute Haltung wirklich ausmacht
- Schnelle Selbsthilfe jederzeit mit mentalen Bildern

In diesem Workshop erleben wir was es wirklich braucht um eine Leben lang einen gesunden Rücken zu haben.

Training alleine genügt nicht. Training mit schlechter Koordination kann ein Rückenproblem sogar verstärken.

Verhaltensmuster sollen so angepasst werden, dass der Rücken in jeder Situation effizient eingesetzt wird. Rückenprobleme haben auch viel mit Emotionen zu tun. Mit Hilfe von Einsichten in den Zusammenhang zwischen dem Emotionellen Gehirn (limbisches System) und dem Design und die Funktion der Wirbelsäule entwickeln wir Vorstellungsbilder und Bewegungsanleitungen die den Kern des Problems erfassen und Rückenprobleme organisch lösen. Der Teilnehmer wird mit einem Repertoire von einfachen und wirksamen mental-physischen Übungen nach Hause gehen welche die Rückenbfindlichkeit jederzeit steigern.

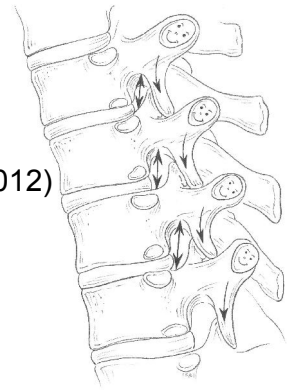
Datum **Donnerstag, 31. Mai 2012**

Ort **Eden***** STUDIOS, 150.2.**
Breite Straße 43, 13187 Berlin / Pankow
(Haus 1, 2. Aufgang, Geschoss: 1. OG.)

Zeit 09.30 – 12.45 Uhr (Workshop 1)

Preis EUR 120.- pro Workshop (Zahlbar bis 28.05.2012)
Spezial: EUR 95.- für 1 Workshop*
EUR 160.- für 2 Workshops*

* Frühbucher bei Zahlung bis 10.05.2012



Anmeldung Online über unsere Homepage:
www.franklin-methode.ch
Workshops mit Eric Franklin

DIE ANMELDUNG IST ERST BEI EINGANG DER ZAHLUNG GÜLTIG.