

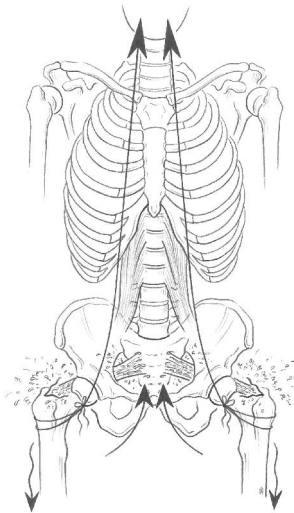
Franklin-Methode® - Workshops in Berlin

Workshop 2 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 2, Thema:

„Die Kraft in der Mitte: Iliopsoas für Aufrichtung, Haltung und Zentrierung
- Die Franklin Methode®“



In dieser Weiterbildung lernen wir:

- Wie man mit Training des Iliopsoas den Rücken befreit und Verspannungen verabschiedet
- Wieso der Iliopsoas eigentlich 4 Muskeln mit verschiedenen Funktionen ist
- Die erlebte Anatomie des Iliopsoas: Der neueste wissenschaftliche Stand
- Wie der Iliopsoas mit dem Nervensystem und den Organen zusammenhängt

Die Bestandteile des Iliopsoas, auch Lendendarmbeinmuskels genannt, haben einen unterschiedliche Ursprünge, wobei der Musculus psoas major noch einmal in eine oberflächliche und eine tiefe Schicht unterteilt werden kann.

In diesem workshops wird diese Komplexität auf einsichtliche und schnell erlernbare Weise dargestellt und wahrgenommen. Es wird gezeigt, wie man im Liegen, stehen und sitzen üben kann und welche Bedeutung dieser Muskel im Sport, Training und Alltag besitzt. Der Zusammenhang zwischen Iliopsoas und den 4 Bauchmuskeln wird erläutert und erlebt. Der Kursteilnehmer wird erleben wie sich die Lendenwirbelsäule bei wirksamem Training des Iliopsoas löst und entspannt.

Datum **Donnerstag, 31. Mai 2012**

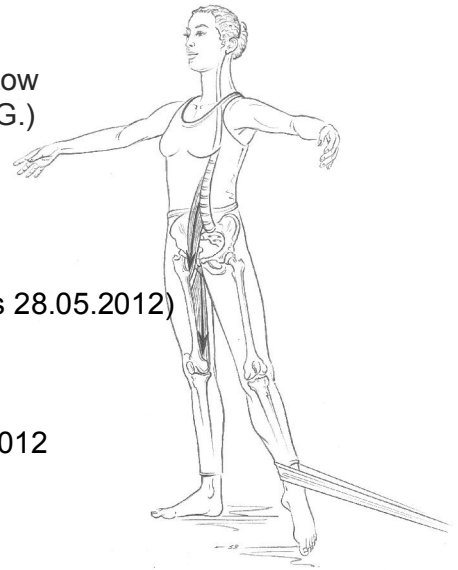
Ort **Eden***** STUDIOS, 150.2.**
Breite Straße 43, 13187 Berlin / Pankow
(Haus 1, 2. Ausgang, Geschoss: 1. OG.)

Zeit 14.30 – 17.45 Uhr (Workshop 2)

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.