Wochenkurs nach der Franklin-Methode

EIN BEWEGTER RÜCKEN

***Die Franklin-Methode vereint mentale Technik mit Bewegung und Berührung. Eine Kombination welche wirksamer ist, als ein Training ohne gezielten mentalen Einsatz*.**
Wir kräftigen unsere Füsse, geben dem Becken eine gesunde Basis, kräftigen den Hüftbeuger und lernen die Wirbelsäulenbewegungen vom Becken her auszulösen. Der Rücken wird kräftig und geschmeidig, die Bandscheiben und Wirbelsäulenbänder werden gestärkt.

Wir lernen in diesem Kurs:

- Wie man die Haltung verbessert und die Wirbelsäule aufrichtet
- Die Wirbelsäulengelenke elastisch und fit zu halten
- Das Becken als Zentrum der Bewegung einzusetzen
- Wie man Kraft und Beweglichkeit in der Wirbelsäule aufbaut
- Wirksame mentale Techniken für einen gesunden Rücken

Datum/Zeit: Jeden Mittwoch von 16.35-17.45 Uhr, kontinuierlicher Einstieg

Wo: Praxis HELMOS, Effingerstr. 6, 3011 Bern

Leiterin: Helene Moser, Franklin-Methode Therapeutin, Bewegungspädagogin, Shiatsu-Therapeutin und Physiotherapeutin Cand.PhD

Kosten: CHF 300.- (10 x 70 Min.), Qualitop und EMfit anerkannt, je nach Zusatzversicherung wird ein Beitrag an die Kursgebühren erstattet.

Anmeldung bitte schriftlich an die Praxis HELMOS

ANMELDEFORMULAR FÜR DEN WOCHENKURS:
Ein bewegter Rücken

Name:.....Vorname:.....
Strasse:.....Ort:.....
Telefonnummer:.....
Datum:.....Unterschrift:.....