

# ERIC FRANKLIN BIJ AL NOUR IN GRONINGEN

**Vrijdag 24-02-2012**

De Franklin Methode is een fysieke, speelse trainingsmethode die mbv verbeelding, beweging en tastbare anatomie het lichaamsbewustzijn bevordert. Een methode voor iedereen die met meer soepelheid door het leven wil gaan.

**09.30-12.45 'Pelvic Power for Core Integration'**

**14.15-14.45 Informatie Franklin Methode Teacher Training**

**14.45-18.00 'Imagery for a Flexible, Healthy and Aligned Spine'**



09.30-12.45uur

## 'Pelvic Power for Core Integration'

Het bekken is het centrum van ons lichaam, de verbinding tussen het boven- en onderlichaam. Het bekken is bepalend voor onze lichaamshouding en veel grote spieren die het hele lichaam in beweging zetten hechten daar aan. Een goed getrainde bekkenbodembodem is elastisch, krachtig en bouwt de basis voor een goed lichaamsgevoel.

Deze workshop focust op de praktische toepassing van verbeelding om de spieren en gewrichten van het bekken te verstevigen, uit te balanceren en te versoepelen.



**NORA KNOL**

Bewegingspedagoge Franklin Methode®  
STOTT PILATES® instructrice

14.45-18.00 uur

## 'Imagery for a Flexible, Healthy and Aligned Spine'

In deze workshop wordt kramp omgezet in zorgeloosheid met behoud van humor en plezier: verbeeldingskracht en speelse oefeningen maken het verschil.

We activeren belangrijke rugspieren en we worden gewaar welke gewrichten de gerichtheid en oriëntatie van de wervelkolom bepalen. We leren, wat voor gezonde tussenwervelschijven belangrijk is en hoe de ondersteunende werking van de banden van de wervelkolom opgebouwd wordt. Effectief onderricht voor de houding en wat werkelijk nodig is om de rug moeiteloos te gebruiken bij alledaagse bezigheden behoren tot de overige thema's van de workshop.

**Locatie** Al Nour, Blekerstraat 17 in Groningen

**Voertaal** Engels

**Kosten** 2 workshops op een dag: € 230,-- (incl. btw)  
1 workshop: € 140,-- (incl. btw)

**Telefoon** 06-20163298

**E-mail** info@al-nour.nl

**Website** www.al-nour.nl / www.franklin-methode.nl



® Registered Trademark Franklin Methode [www.franklin-method.com](http://www.franklin-method.com)