

Nora Knol  
Parkweg 70 a  
9725 EL Groningen  
06-2016 3298

[www.franklin-methode.nl](http://www.franklin-methode.nl)  
[www.franklin-methode.com](http://www.franklin-methode.com)



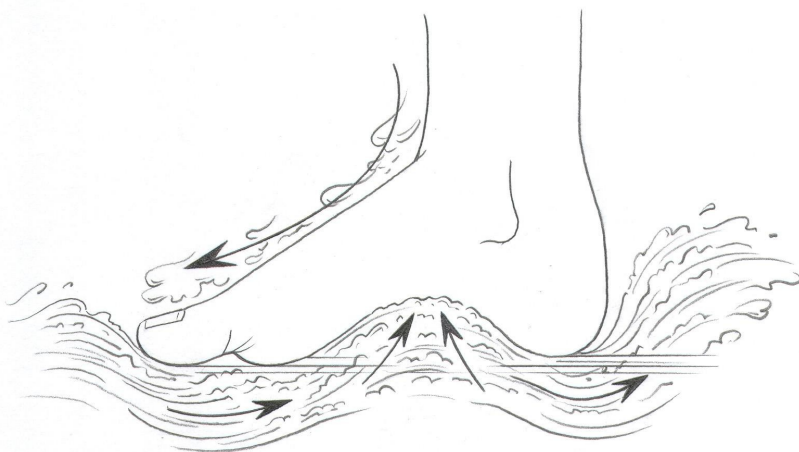
## **Fitte voeten: dynamische basis**

### **De Franklin Methode®**

Een Franklin-Methode-Workshop verenigt mentale techniek met beweging en aanraken. Een combinatie die wetenschappelijk bewezen werkzamer is als een training zonder doelgerichte mentale inzet.

Onze voeten dragen ons door het leven en toch is hun geniale bouwwijze onbekend voor de meeste mensen. Een veelvoud van botten, gewrichten, banden en spieren werken op gecoördineerde wijze samen om ons voort te bewegen, aan terrein aan te passen, te dansen en te springen. De voeten dienen zelfs als zintuigen en zijn van groot belang voor ons evenwicht.

Tijdens deze workshop zal de functie van de voeten voelbaar worden, we worden onze voeten gewaar en dit zal leiden tot een nieuwe vriendschap met onze voeten. Welbevinden, voortstuwing, stabiliteit, kracht en coördinatie zullen onze nieuwe verhouding met onze voeten bestempelen.



We leren in deze workshop:

- de anatomie van de voet te begrijpen en te belichamen
- verbeelding voor beweeglijk, gecoördineerde en stabiele voeten
- flexband oefeningen voor elastische kracht in de voeten
- verhoging van de efficiency van de voeten
- evenwichtsoefeningen met ballen en verbeelding

**Een workshop voor iedereen die met meer soepelheid door het leven wil gaan.**

Aanmelden via [info@franklin-methode.nl](mailto:info@franklin-methode.nl) of 06-2016 3298 (Nora Knol)