

Nora Knol
Parkweg 70 a
9725 EL Groningen
06-2016 32 98

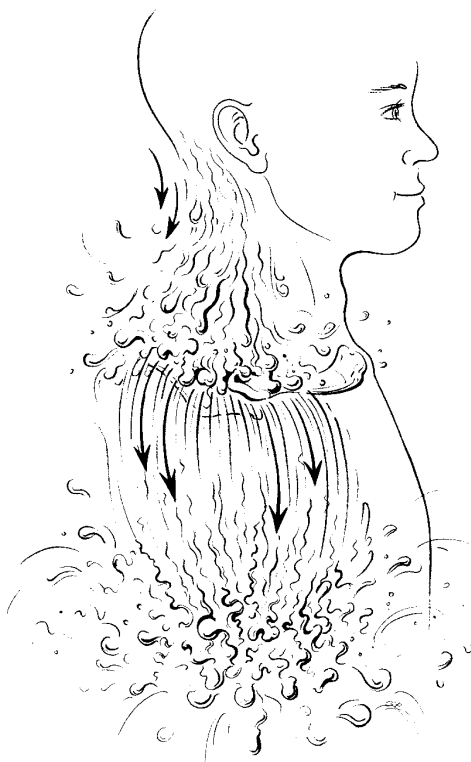
www.pilatesgroningen.nl
www.franklin-methode.com



Ontspannen schouders en een losse nek

Docente: Nora Knol, gedipl. Bewegingspedagoge Franklin-Methode®
Volledig gecertificeerd STOTT PILATES® docente

Met de Franklin-Methode® leren we hoe we op verschillende en creatieve manieren de nek en de schouders kunnen ontspannen en daar ook nog plezier bij te hebben. De anatomie wordt op een levendige manier ervaren en geeft ons inzicht in de functie van de schoudergordel zodat we in elke situatie de juiste houding, kracht en beweeglijkheid tot onze beschikking hebben. Ook onderzoeken we het verband tussen het middenrif, de adem en de nek en schouders.



We werken in deze workshop

- met ballen om te ontspannen en diep te ademen
- met verbeelding om bij de kern te komen en van binnenuit problemen op te lossen
- met alledaagse bewegingen om los te blijven in elke situatie
- met humor om je rust in stress situaties te behouden

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

**Aanmelden via info@franklin-methode.nl
of 06-2016 3298 (Nora Knol)**