

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

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



Spijerkettingen - de spiralen in het lichaam

De Franklin Methode®

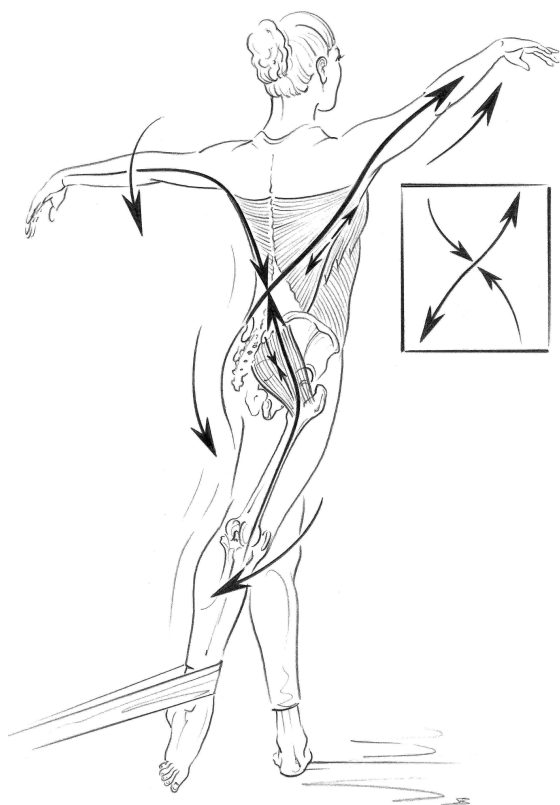
Een Franklin-Methode-Workshop verenigt mentale techniek met beweging en aanraken. Een combinatie die wetenschappelijk bewezen werkzaam is als een training zonder doelgerichte mentale inzet.

Ons hoofd is via spieren verbonden met onze voeten, Via het bindweefsel ontdekken we dat een spier zich steeds voortzet en eigenlijk niet op een bepaalde plaats eindigt. Een belangrijk onderdeel van de verbinding van de spieren in het lichaam is de peesplaat aan de rugzijde (fascia thoracolumbalis) en de peesplaat aan de buikzijde.

Deze workshop opent het gevoel voor de fascinerende wereld van het bindweefsel, banden, pezen en spieren. Het biedt een nieuwe ingang naar de spieren en een welbevinden van lichaam en geest.

We leren in deze workshop:

- het belangrijkste over het bindweefsel en wat het doet voor onze gezondheid
- het actieve samenspel van de verschillende structuren bij bewegen en alledaagse activiteiten
- de centrale functie van de fascia thoracolumbalis (rug peesplaat) voor een gezonde rug
- een nieuw evenwicht en opgerichtheid m.b.v. spierslingers



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)