

Nora Knol  
Parkweg 70a

9718 EA Groningen  
06-2016 32 98

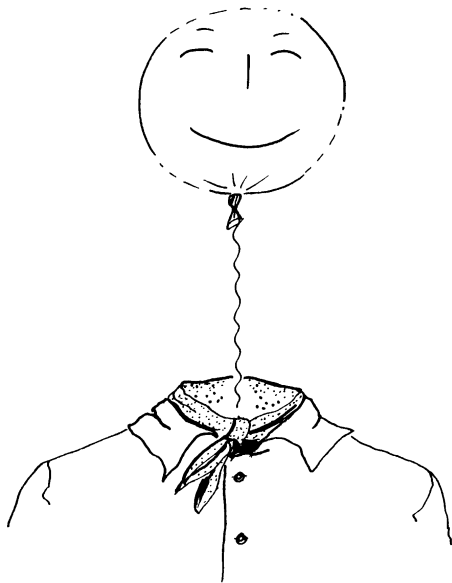
[www.pilatesgroningen.nl](http://www.pilatesgroningen.nl)  
[www.franklin-methode.com](http://www.franklin-methode.com)



## Beelden maken je soepel in lichaam en geest Een inleiding in de Franklin-Methode®

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

Met hulp van beelden, die alle zintuigen aanspreken, vergroot de Franklin-Methode® het bewegingsbewustzijn en daardoor de kracht, beweeglijkheid en coördinatie. Door bewust waarnemen van het lichaam kunnen oneigenlijke houdings- en bewegingspatronen opgeheven worden en door nieuwe vervangen worden. Deze workshop geeft een indruk van de Franklin-Methode® en geeft nieuwe impulsen en ideeën voor het zorgen voor het welbevinden.



### We leren in deze workshop:

- met hulp van beelden en verbeeldingskracht het lichaamsbewustzijn vergroten
- met hulp van beelden en verbeeldingskracht nieuwe houdings- en bewegingspatronen op te bouwen
- hoe flexband-oefeningen houding, evenwicht en coördinatie verbeteren
- hoe Franklin-ballen en Franklin-minirollen de adem verdiepen, het lichaam wakker maken en de kleine spieren activeren
- beweging die plezier geeft, gelijkmatige krachtopbouw, innerlijke rust en losheid in alledaagse bewegingen

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

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