



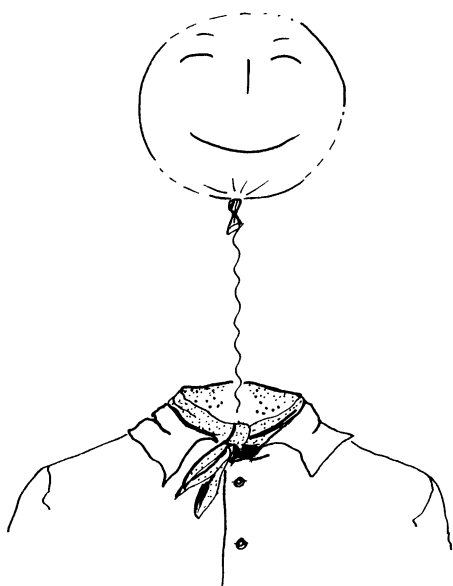
FRANKLIN METHODE® WEKELIJKSE CURSUS

start cursus woe. 11 januari van 20.00-21.00

Met de Franklin Methode onderzoek je hoe je lichaam bedoeld is om te functioneren. Het is een bewegings- en verbeeldingstechniek gecombineerd met anatomie. Met eenvoudige oefeningen leer je hoe je je ontdekkingen kunt integreren in je dagelijkse activiteiten. Daarmee creëer je invloed op je fysieke, mentale en emotionele gezondheid en welbevinden.

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.

De anatomie wordt op een levendige manier ervaren en geeft inzicht in de functie van het lichaam zodat we in elke situatie de juiste houding, kracht en beweeglijkheid tot onze beschikking hebben.



We leren in deze cursus:

- 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 cursus voor iedereen die met meer soepelheid door het leven wil gaan**

Waar	Al Nour, Blekerstraat 17 Groningen
Tijd	woensdagavond van 20.00-21.00
Kosten	€ 150,- voor 12 lessen (11-01-2012 t/m 04-04-2012 muv de voorjaarsvakantie)
Docente	Nora Knol, gedipl. Bewegingspedagoge Franklin-Methode®
Aanmelden	info@franklin-methode.nl of 06-2016 32 98