

Ganzheitliches Faszientraining nach der Franklin Methode®

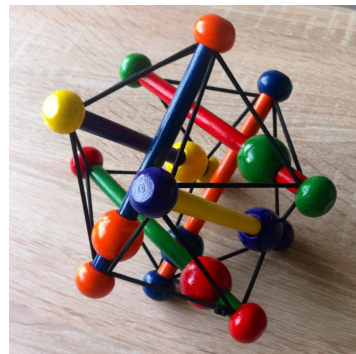


Refresherkurs
in Stapelburg

Ganzheitliches Faszientraining nach der Franklin Methode®

Refresherkurs in Stapelburg

Am 25. und 26. November fand am BdR Stützpunkt Sachsen Anhalt in Stapelburg am Harz der gut gebuchte Refresherkurs „**Ganzheitliches Faszientraining nach der Franklin Methode®** in der neuen Rückenschule“ statt. So wurde in diesem Lehrgang der Frage wie Faszientraining anschaulich und alltagstauglich in die Neue Rückenschule integriert werden kann, nachgegangen. Die Franklin Methode® vereint auf einzigartige Weise erlebte Anatomie, Berührung und Imagination, wodurch sie den ganzheitlichen Ansatz der Neuen Rückenschule ideal ergänzt. Insbesondere das Training der Faszien erfordert viel Aufmerksamkeit und eine gute Körperwahrnehmung, ruhiges und sensibles Vorgehen, sowie Verständnis für Aufgaben und Funktionsweise der Strukturen.



Die unterschiedlichen Materialien der Franklin Methode® ermöglichen es jedem Teilnehmer die Intensität der Trainingseinheiten individuell zu gestalten und dadurch ein Stück Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen

Die Lehrgangsteilnehmer schätzten neben den umfangreichen und praxisnahen Inhalten die freundliche und familiäre Atmosphäre des Wochenendes, sowie die gute Organisation. Eine rundum gelungene Veranstaltung zum Weiterempfehlen.