

# Entspannte Kiefer - gelöster Nacken

Workshop Franklin-Methode

**Sa, 21. Oktober 2017, 15:00-18:00**



Die Franklin Methode® setzt auf bewusstes, gespürtes Erleben und Wahrnehmen der Anatomie des Körpers und seiner Funktion in Bewegung. Das Erlebte kann überall trainiert und angewendet werden.

Kein Gelenk wird im Körper mehr benutzt als die Kiefergelenke - ob beim Sprechen, Singen, Essen, Schlucken - sie sind immer intensiv im Einsatz.

In diesem Workshop erfahren und erleben Sie:

- die Zusammenhänge zwischen Kiefer- und Nackenmuskulatur
- wie der Einsatz von Imagination, Berührung und Übungen mit den Franklin-Bällen eine wohltuende und lösende Wirkung auf den Nacken und die gesamte Wirbelsäule hat.

Mit **Brigitte Ferchichi** (Dipl. Bewegungspädagogin der Franklin-Methode und Lehrtrainerin am Franklin-Institut Wien)

*Workshopbeitrag: VV €55,-/€50,-\*; TK €65,-/€60,-\*  
ermäßigter Beitrag für TeilnehmerInnen eines  
Semesterkurses, Schüler und Studenten (ohne eigenem  
Einkommen), PVA-Mitglieder und bei Buchung von zwei  
am selben Tag stattfindenden Workshops*

---

CARLA bewegt - Studio für ganzheitliche Bewegung

Kurse - Workshops - Personal Training

Mag. Carla Gößeringer

Hauptstr. 51, 2542 Kottlingbrunn

Anmeldung unter: [office@carlabewegt.at](mailto:office@carlabewegt.at)

oder Tel. 0650 - 62 11 791

[www.carlabewegt.at](http://www.carlabewegt.at)