

Workshop Franklin-Methode®
Der befreite Rücken



Leiden Sie ebenfalls unter der „Volkskrankheit Nr. 1“, nämlich Rückenproblemen?

Langes Sitzen, die Arbeit am Monitor, viel Autofahren, das sind die klassischen Ursachen für Rückenprobleme. Wenn dann noch zu wenig Bewegung hinzu kommt, sind die Beschwerden vorprogrammiert.

Die Vielzahl an Gelenken, Muskeln und Bänder benötigen entsprechende Pflege um fit und auf Dauer leistungsfähig zu bleiben. Mit Hilfe von leicht verständlichen anatomischen Bildern und einfachen Bewegungen werden Sie Ihren Rücken und die Wirbelsäule besser verstehen und Ihre Bewegung im Alltag rücken-schonender ausführen.

Die Inhalte des Workshops eignen sich sehr gut als Ergänzung für Ihre Physiotherapie und/oder Pilates-/Yoga-Stunden.

In diesem Kurs lernen Sie

- wie sich die Haltung verbessern und die Wirbelsäule aufrichten lässt
- wie Sie die Bandscheiben entlasten und regenerieren können
- wie man Kraft und Beweglichkeit in der Wirbelsäule aufbaut.

Zielgruppe:

Die Methode eignet sich für Menschen, die ein Leben lang gesund bleiben wollen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, jung oder alt – jeder kann die Franklin-Methode® erlernen und jederzeit und überall anwenden.

Termine und Arbeitszeiten (Raum München):

- 26.09.2010, 10:00 bis 17:00 Uhr
- 19.03.2011, 10:00 bis 17:00 Uhr
- 02.07.2011, 10:00 bis 17:00 Uhr
- 05.11.2011, 10:00 bis 17:00 Uhr

Ihre Investition: € 129,- inkl. MwSt.

Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

Entspannungsakademie®
 Christine Matheja - Entspannungstechniken
 Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing
 Telefon: 08121 222 702
 Telefax: 08121 222 701
 christine.matheja@entspannungsakademie.de

Anmeldung:
 Workshop Franklin-Methode®
Der befreite Rücken

Termin/Ort

Vorname/Name

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Telefax

Email

Datum Unterschrift

Anmeldebedingungen

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind Erfrischungsgetränke, Pausensnacks, Dokumentation und eine Teilnahmebescheinigung enthalten. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen. Körperliche Anforderungen: Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen Anforderungen gewachsen zu sein. Der Teilnehmer verpflichtet sich, während der Veranstaltung eine eintretende Leistungsschwäche unverzüglich dem Veranstaltungsleiter anzuzeigen. Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb des Kurses verantwortlich.

