

Bewegungstherapie

Möchten Sie körperlich beweglicher und fitter werden, sich in Ihrem Körper gesund und wohl fühlen?

Fühlen Sie sich körperlich eingeschränkt
Verursachen gewisse Bewegungen Schwierigkeiten
Bereitet Treppensteigen Mühe
Werden Sie schnell müde
Möchten Sie körperliche Abläufe positiv beeinflussen
Möchten Sie ihre Körperhaltung verbessern

Kommen Sie auf die Kraftinsel!

Lernen Sie sich wieder frei und unbeschwert mit Hilfe der FRANKLIN-METHODE® zu bewegen
Erleben Sie entspannte Schultern und einen gelösten Nacken
Befreien Sie Ihren Rücken
Trainieren Sie Ihren Beckenboden

Einzel oder in kleinen Gruppen, im ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittenen Privatunterricht finden Sie auf abwechslungsreiche Art neue Bewegungsabläufe, die Ihnen Spass und Freude an der Bewegung vermitteln.

Die FRANKLIN-METHODE® ist eine einzigartige Synthese aus Imagination, Bewegung und den verschiedensten Möglichkeiten, die Anatomie des eigenen Körper besser zu erleben und zu verstehen.

Sie ist für alle geeignet, vom Spitzensportler bis zum Invaliden, unabhängig vom Alter gibt Sie Ihnen die Freude an der Bewegung und an Ihrem Körper zurück. Mit Hilfe der Vorstellungskraft (Bewegung beginnt im Kopf) verbessern Sie Ihre Bewegungskoordination und beugen Abnutzungserscheinungen vor. Sie erkennen ungünstige Bewegungsmuster und erwerben die Fähigkeit, diese durch gesündere Muster zu ersetzen.

Körperliche Beschwerden und Heilung können mit Hilfe von Visualisation (bildlicher Vorstellung), Berührung und Gedanken positiv beeinflusst werden.

Sie werden leistungsfähiger, fühlen sich gesunder und kommen zu einer spürbar positiveren Lebenseinstellung.