

# Refresher-Kurs „Franklin Methode® in der Rückenschule“

**Termine :** 4. – 5.11.2023 ( 15 UE )

**Leitung :** Jens Kuchenbäcker

**Ort :** Impuls e.V.

## Programmablauf

Samstag, 4. November 2023

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 11.00-12.00 Uhr | Begrüßung Vorstellungsrunde, Einführung in die Methode & bewegter Einstieg in die Welt der Imagination |
| 12.00-14.00 Uhr | Erlebte Anatomie & Bewegungsübungen „Entspannte Schultern, gelöster Nacken“                            |
| 14.00-14.45 Uhr | Pause  |
| 14.45-16.30 Uhr | Erlebte Anatomie & Bewegungsübungen „Fitte Füße“   |
| 16.30-18.00 Uhr | Erlebte Anatomie & Bewegungsübungen „Psoas und Hüftgelenk“   |

Sonntag, 5. November 2023

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 10.00-10.30 Uhr | „Konstruktive Ruhe“  |
| 10.30-13.00 Uhr | Erlebte Anatomie & Bewegungsübungen „Flexible Wirbelsäule und starker Beckenboden“ |
| 13.00-13.45 Uhr | Mittagspause   |
| 13.45-14.30 Uhr | Erlebte Anatomie & Bewegungsübungen „Gelöster Kiefer“                              |
| 14.30-15.15 Uhr | „Wunschzeit“, Fragen & Diskussion  |
| 15.15-16.00 Uhr | Zusammenfassung, Resümee, Abschluss  |