Entspannte Schultern – Befreiter Nacken

12. –13. April 2024

Weisst Du, dass rund um unsere Schultern 16 Muskeln ansetzen? Kein Wunder also, dass es dort immer wieder zu Verspannungen kommen kann!

Du lernst, wie der Schultergürtel anatomisch aufgebaut ist und Du wirst erleben, wie Du zuhause oder im Büro auf vielfältige und kreative Weise den Nacken und die Schultern entspannen kannst.

Zusätzlich schauen wir, was Gott zu dieser Körperregion sagt.
Die Franklin-Methode® (www.franklin-methode.ch) vereint mentale Technik mit Bewegung und erlebter Anatomie.

Bitte mitnehmen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Bibel, Schreibutensilien, Gymnastik-Matte (falls vorhanden).

Der Workshop beginnt am Freitag mit dem Abendessen um 18 Uhr und endet am Samstag um ca. 15.00 Uhr.
Zimmerbezug ab 16 Uhr (mit Aufpreis vorher möglich)

Pensionskosten: je nach Zimmerkategorie zwischen CHF 134 und CHF 154 pro Tag inkl. Vollpension und Taxen.

Kurskosten: CHF 80.00

Anmeldung: bis am 2. April 2024, danach auf Anfrage möglich
(Der Kurs wird bei mindestens 5 Anmeldungen durchgeführt)

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Simone Pulver
Dipl. Bewegungspädagogin
nach Franklin-Methode®
Seelsorge Begleitung bcb

www.facebook.com/
franklin-riehen/

SONNEGG
PENSION | RESTAURANT | SEMINARE

Obere Haltenstrasse 6
3625 Heiligenschwendi
Tel. 033 243 03 87
sonnegg.swiss
contact@sonnegg.swiss