

Verbesserte Haltung

Kraft und Beweglichkeit

Präsenz und Bewusstsein im Körper



Haltungs- und Bewegungstraining mit der

Franklin Methode[®]

Schwerpunkte des Kurses:

- ein kräftiger, dynamischer Beckenboden
- entspannte Schultern, gelöster Nacken
- gesunde Gelenke, koordinierte Bewegungen

Kursort: Bewegungsraum der KOMEDTH, Florastrasse 14, Uster

Kursdaten: jeweils donnerstags 17.30-18.30 Uhr

Anmeldung: Lilo Mock, Körpertherapeutin, dipl. Franklin Basic Lehrerin
044 941 40 73, lilomock@swissonline.ch