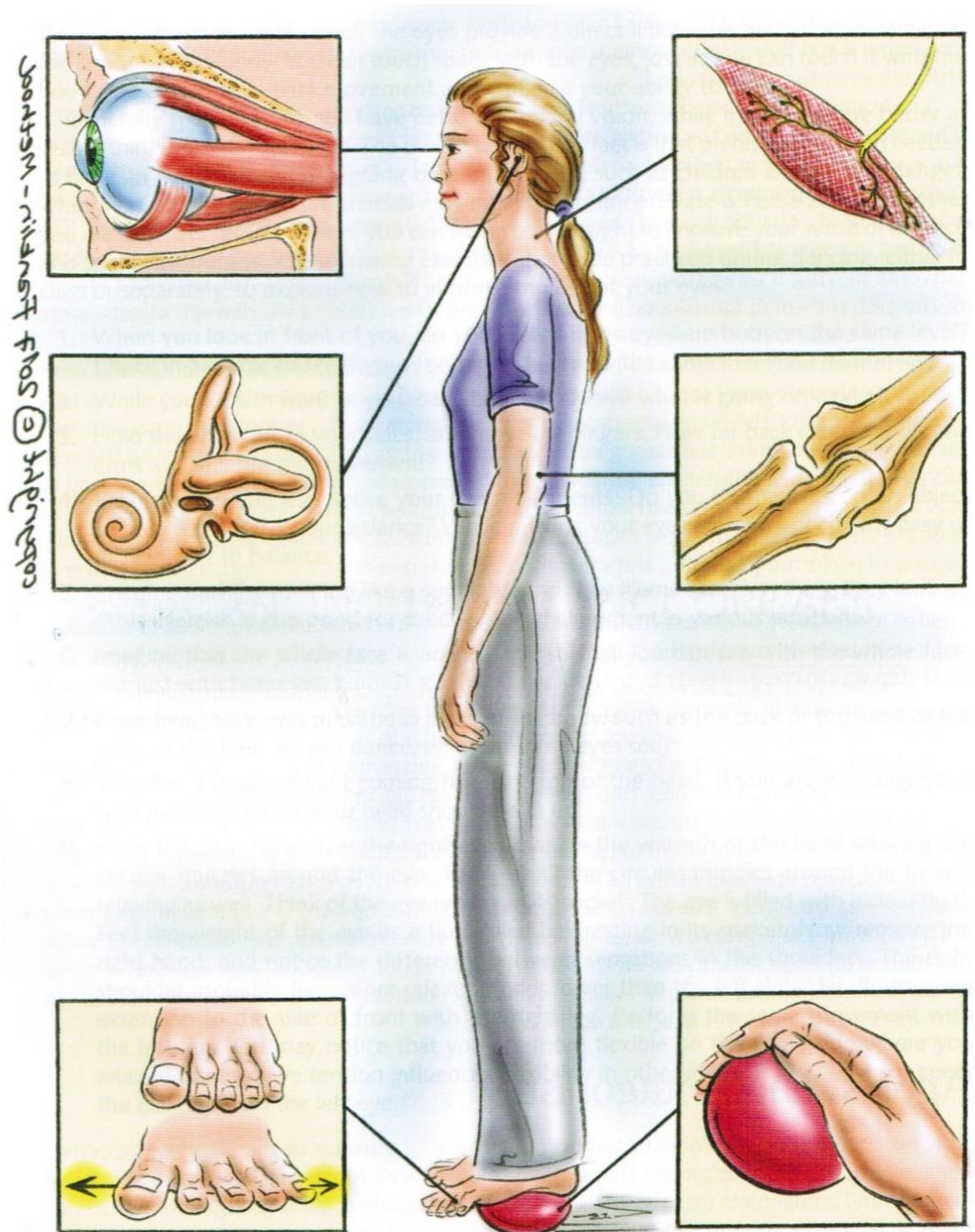


Franklin-Methode-Sommer 2025 in Chur



An folgenden
Donnerstagen finden
in der Planaterra in
Chur von 19.15Uhr bis
ca. 20.45/21.00 Uhr
ein Miniworkshop
statt.

03. Juli Das Auge

Unsere Augen sind von Muskeln, Nerven und einem feinen Netzwerk aus Bindegewebe umgeben. Ein gezieltes Training kann helfen, die Sehkraft zu erhalten, die Beweglichkeit der Augenmuskulatur zu verbessern und Ermüdungserscheinungen zu reduzieren.

10. Juli

Das Bindegewebe

Figure 3.1 Sensory mechanisms the body uses to determine balance and movement.

Franklin-Methode-Sommer 2025 in Chur

Um das Bindegewebe elastisch und widerstandsfähig zu halten, gibt es effektive Trainingsmethoden.

17.Juli **Das Hüftgelenk**

Ein bewegliches und gesundes Hüftgelenk fordert ein ein Zusammenspiel aus Bewegung, Kräftigung und gelenkschonenden Massnahmen. Sie erhalten gute Tipps dazu!

24.Juli **Der Vagusnerv**

Ein entspannter Vagusnerv bringt innere Ruhe, verbessert die Verdauung und trägt allgemeinem Wohlbefinden bei. Sie lernen einige Methoden, um den Vagusnerv zu stimulieren und gleichzeitig zu entspannen.

07. August **Ein Gesunder Schlaf**

Ein gesunder Schlaf hängt von verschiedenen Faktoren ab, darunter Bewegung, Ernährung, Entspannung und Schlafhygiene. Hier erhältst du die besten Massnahmen und Trainings, um deine Schlafqualität zu verbessern.

Kosten:

Jeder einzelne Workshop	CHF 45.00
3 Workshops nach Wahl	CHF 120.00
Alle 5 Workshops	CHF 200.00

Mit Abo:

alle WS	CHF 175.00
einzelner Workshop, je	CHF 35.00

Anmeldung: Nausikàa von Orelli
WhatsApp 078 613 91 66
Mail: ideogym@bluewin.ch