



“Wohl - fühlen“

Feldenkrais – Intensivtag

Beweglicher Rücken

Wirbel für Wirbel



Unser Rücken benötigt Kraft und Beweglichkeit zugleich.

An diesem Samstag erforschen wir den Rücken, die Rippen und die Wirbelsäule. Die Wirbelsäule einmal als stabile Säule, aber auch sehr beweglich in Aktion und wie sich der Rest des Körpers dazu verhält.

Sie spüren wie sich alle Wirbel, wie Perlen einer Kette, immer geschmeidiger bewegen werden.

Sie nehmen wahr, wo und wie, ein “Mehr“ an Beweglichkeit sofort die Muskeln des Rückens entspannt und wie Sie schnell mit kleinen Bewegungen den Verspannungen vorbeugen oder diese auch auflösen können.

Datum: Samstag, 24. 2. 2018

Zeit: 9:30 - 14.30 Uhr

Ort: Bezirksverwaltungsstelle Hiltrup, DG, Patronatsstr. 22

Gebühr: 60,00 €

mit Imbiss und Getränken

Bitte Decke, Stoppersocken, Handtuch, bequeme Kleidung und eine Tasse mitbringen.

Die Anmeldung ist verbindlich mit Eingang der Gebühr bis zum 14.02. 2018!

Weitere Informationen: Tel. 02501/441130

Heike Schenke