

Feldenkrais - Praxis
Heike Schenke



“Wohl - fühlen”

Feldenkrais – Intensivtag

Entspannter Nacken - Bewegliche Schultern

Samstag, 9. November 2019

9:30 – 14:30

Die Bewegungsgewohnheiten des Alltags: Vieles Sitzen auf Stühlen, Sofas und in Autos zollen ihren Tribut. Der Bildschirm, Handy, Fernseher tun ihr übriges. Diese körperlich einseitigen Beanspruchungen führen zu Verspannungen und Schmerzen, z.B. im Rücken, Nacken, Schulterbereich.

Über Bewegungsexperimente zum Wohlfühlen gibt es an diesem Tag die Gelegenheit, eingefahrene Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten zu hinterfragen und zu optimieren. Um neue Freiheiten zu gewinnen werden wir auf angenehme und mühelose Weise neue Möglichkeiten der Bewegung und Beweglichkeit erkunden und somit den Nacken und die Schultern entspannen.

Datum: Samstag, 9. November 2019

Zeit 9:30 – 14:30 Uhr

Ort: Bezirksverwaltungsstelle Hiltrup, DG, Patronatsstr. 22

Kursgebühr: 60,00 €

(incl. Getränke u. kleinem Imbiss)

Heike Schenke

Bitte Decke, warme Socken, ein Handtuch, bequeme Kleidung und eine Tasse mitbringen.
Für weitere Information bin ich telefonisch unter 02501/441130 zu erreichen.

Die Anmeldung bis spätestens zum 28.10. 2019 ist verbindlich mit dem Eingang der Gebühr auf das Konto: IBAN DE 27400909003870818615 PSD Bank Münster BIC GENODEF1P15