

Feldenkrais - Praxis
Heike Schenke



“Wohl - fühlen”

Feldenkrais – Intensivtag

**Stabiler Stand -
freier Nacken
*leichte Schultern***

Samstag, 7. Oktober 2017

9:30 – 14:30

Unterschiedliche Anforderungen im Alltag führen oft zu körperlich einseitiger Beanspruchung von Muskelpartien. Die Folge sind Verspannungen und Schmerzen, z.B. im Rücken, Nacken, Schulterbereich.

Die Feldenkrais-Methode eignet sich besonders, um die Zusammenhänge von Bewegungen und Gewohnheit zu verdeutlichen.

Im Workshop werden wir durch Klarheit und Stabilität der Füße, Beine und Hüftgelenke die Auswirkungen auf den Schultergürtel und Nacken erfahren. Mit leichten Schultern werden wir dann auf angenehme und mühelose Weise neue Möglichkeiten der Bewegung und Beweglichkeit erkunden und somit auch den Nacken entspannen.

Datum: Samstag, 7. Oktober 2017
Zeit 9:30 – 14:30 Uhr
Ort: Bezirksverwaltungsstelle Hilstrup, DG, Patronatsstr. 22
Kursgebühr: 50,00 € (incl. Getränke u. kleinem Imbiss)
Anmeldung bis: 29. 9. 2017

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 29.09. 2017 ist verbindlich mit dem Eingang der Gebühr auf das Konto: IBAN DE 27400909003870818615 PSD Bank Münster BIC GENODEF1P15