



Entspannter Nacken, bewegliche Schultern

Ein Kurs nach der Feldenkrais®-Methode

Wenn Schultern und Nacken sich unangenehm verspannt anfühlen. Feldenkrais-Übungen können gezielt gegen Schmerzen, Unbeweglichkeit und Verspannungen helfen. Durch einfache Bewegungen, die langsam und achtsam ausgeführt werden - ohne Anstrengung – finden Sie zu verbesserter Körperwahrnehmung, mehr Beweglichkeit und entspannter Muskulatur.

Die Einheiten finden auf Matten liegend und auf Stühlen sitzend statt und können jederzeit zu Hause einfach umgesetzt werden.



Wo: Naturfreundehaus, Naturfreundeplatz 1,
4533 Piberbach/Neuhofen
Termin: 11. Dezember 2020, von 13.15 – 19.00 Uhr
Beitrag: Euro 65,-
Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, Socken, Matte und Leintuch
Anmeldung/Info: Christina Gschliffner, Feldenkrais®-Lehrerin und Heilmasseuseurin
0650 28 00 601 oder gschliffner@dublin.com



FRAUEN
KOMPETENZ
ZENTRUM

FRAUEN- UND FAMILIENMEDIZIN



Feldenkrais
M e t h o d