

FELDENKRAIS WORKSHOP ECHING

Leben ohne Rückenschmerzen!

Sonntag 28.01.2018 im Seminarraum Eching

In diesem Workshop werden Sie erleben, wie Sie sich mit Leichtigkeit bewegen und Ihren Rücken so gebrauchen können, dass er Ihr Partner wird.

Ihr Rücken mit seiner Wirbelsäule, ist wie der Dirigent eines Orchesters – ist er gut organisiert – können Sie ein sensationelles Konzert spielen.

Ob Sie am Schreibtisch arbeiten, viel stehen oder gehen müssen, über Kopf arbeiten oder Probleme bei alltäglichen oder sportlichen Tätigkeiten haben - mit der Feldenkrais-Methode haben Sie die Möglichkeit, eingefahrene Bewegungsmuster zu erkennen, diese zu ändern und neu strukturiert in Ihr Leben einzuflechten. Auch Schultergürtel- und Nackenbewegungen werden wir beleuchten.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Falls Sie Fragen haben, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Bitte Decke und bequeme, warme Kleidung mitbringen.

Termin: Sonntag 28.01.2018 14:30-17:45 Uhr

Ort: Seminarraum Eching Hollerner Straße 8
85386 Eching

Kosten: 75 € inkl. Getränke und Snack

Kursleitung: Larissa Hein Zertifizierter FELDENKRAIS®Practitioner FVD

Anmeldung und Information :Tel.: 08442 / 9582 272

Mobil: 0160 / 973 528 95 oder larissa.hein@web.de