

FELDENKRAIS - KIEFER WORKSHOP ECHING

Sonntag 04.02.2018 im Seminarraum Eching
Knirschen, Knacken, Kauen - rund um Kopf und Kiefer
Teil 1/3

Durch Verspannungen oder Fehlhaltungen des Kiefergelenks bzw. der Gesichts- und Nackenmuskeln oder das feste Zusammenbeißen der Zähne, können Zähne knirschen, Knacken des Kiefergelenks, Schnarchen, Kopfschmerz, Migräne, Nackenverspannungen, Stimmprobleme, aber auch Tinnitus entstehen.

Die Funktions- und Leistungsfähigkeit Ihrer Kiefergelenke hängt sehr von der Auf- und Ausrichtung Ihres Körpers ab sowie von der Effizienz, mit der Sie Ihre Bewegungen organisieren.

In diesem Workshop können Sie gezielt Verspannungen und zugrunde liegende Gewohnheiten der Anspannung wahrnehmen und sie bekommen die Möglichkeit alte Muster aufzubrechen, um diese durch freie Bewegungsmuster zu ersetzen. Sie lernen Ihre Gesichts-, Kiefer- und Nackenmuskulatur tiefgreifend und wirkungsvoll zu entspannen und können so mehr Beweglichkeit für sich, Ihren Nacken und Ihren Kiefer gewinnen!

Bitte Decke, bequeme und warme Kleidung mitbringen.

Termin: Sonntag 04.02.2018, 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

Info und Anmeldung: **Tel.:08442 / 9582 272 Mobil:**
0160 / 973 528 95 oder larissa.hein@web.de