



“Wohl - fühlen”

Feldenkrais – Intensivstunden

Aufrichtung von innen heraus – die bewegliche Wirbelsäule

Samstag, 26. September 2020

9:30 – 13:00

Unser Rücken benötigt Kraft, Stabilität und Beweglichkeit zugleich. Die Bewegungsgewohnheiten des Alltags, das viele Sitzen auf Stühlen, Sofas und in Autos zollen ihren Tribut: mit der Zeit wird der Rücken immer runder, wir tragen die Jahre auf dem Buckel und vergessen mehr und mehr, wie es sich anfühlt, aufrecht zu sitzen, zu stehen und zu gehen. An diesem Samstag werden wir dieses Thema über Feldenkrais-Lektionen erforschen - und so das Gefühl der Aufrichtung von innen heraus, das Gefühl für eine lange und bewegliche Wirbelsäule wieder entdecken.

Ihr nehmt wahr, wo und wie, ein “Mehr“ an Beweglichkeit sofort die Muskeln des Rückens entspannt und wie Ihr mit kleinen Bewegungen den Verspannungen vorbeugen oder diese auch auflösen können.

Ort: Bezirksverwaltungsstelle Hilstrup, DG, Patronatsstr. 22

Gebühr: 45,00 €

für Getränke und Snacks in der Pause sorgt ihr bitte selber!

*Herzlichst
Heike Schenke*

Bitte Decke, Stopper-Socken, ein Handtuch, bequeme Kleidung und mitbringen.

Bitte Abstands- und Hygieneregeln einhalten und beim Betreten des Raumes die Maske tragen!

Für weitere Information bin ich telefonisch unter 02501/441130 zu erreichen.

Die Anmeldung bis spätestens zum 18.09. 2020 ist verbindlich mit dem Eingang der Gebühr auf das Konto: IBAN DE 27400909003870818615 PSD Bank Münster BIC GENODEF1P15