

Feldenkrais - Praxis
Heike Schenke



“Wohl - fühlen”
Feldenkrais – Intensiv

***Wohltat für Schulter
und Nacken***

Samstag, 16. März 2024

Unsere Bewegungsgewohnheiten im Alltag: Vieles Sitzen auf Stühlen und im Sofa, einseitige Bewegungsabläufe im Beruf, arbeiten am Bildschirm und Handy sorgen für Verspannungen im Schulter/Nackengebiet.

An diesem Tag gibt es die Gelegenheit, eingefahrene Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten zu hinterfragen und zu verändern. Um neue Freiheiten zu gewinnen wird unser Tun zu einer Wohltat für den gesamten Schulter- und Nackengebiet.

Samstag, 16. März 2024
9:30 – ca. 13:30 Uhr

Bezirksverwaltungsstelle Hilstrup, DG, Patronatsstr. 22

Kursgebühr: 55,00 €

Tee und Wasser/ Gebäck und Obst für die kleine Pause ist vorhanden!
Bitte bringt eine Tasse sowie Stopper-Socken, ein großes und ein kleines Handtuch mit!

Heike Schenke

Weitere Informationen gerne unter 0176 64744039
Die Anmeldung ist verbindlich mit Eingang der Gebühr bis zum 7.3.2024.

Bankverbindung: PSD Bank Westfalen-Lippe, IBAN DE 27400909003870818615