

Feldenkrais - Praxis
Heike Schenke



“Wohl - fühlen”
Feldenkrais – Intensiv

Kiefer, Nacken und Schultern

Samstag, 21. März 2026

Über gezielte Atemübungen sowie leichte Bewegungen von Kiefer, Nacken und Schultern, immer auch in Verbindung zum Rest des Körpers, lernt Ihr wie Ihr Verspannungen auflösen und Ihnen entgegenwirken können.

An diesem Tag gibt es die Gelegenheit, eingefahrene Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten zu hinterfragen und zu verändern. Ihr werdet überrascht sein, wieviel Einfluss das Nachlassen der Kiefer- und Gesichtsspannung auf den Nacken und die Schultern hat.

Um neue Freiheiten zu gewinnen wird unser Tun zu einer Wohltat für den gesamten Schulter- und Nackenbereich. Einige Übungen und Erfahrungen werdet ihr später in Euer Alltagsleben integrieren könne.

Samstag, 21. März 2026
9:30 – ca. 13:30 Uhr

Bezirksverwaltungsstelle Hiltrup, DG, Patronatsstr. 22
Kursgebühr: 60,00 €

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
-Feldenkrais-Lehrerin-

Weitere Informationen gerne unter 0176 64744039
Die Anmeldungen ist verbindlich mit Eingang der Gebühr bis zum 7.3.2026.
Bankverbindung: VR- Bank Westfalen-Lippe eG, IBAN DE 27400909003870818615