

Feldenkrais-Praxis
Bettina Läubli / Unterer Graben 17 / 8400 Winterthur

Tel: 076 321 04 54
bettina.laeuchli@feldenkrais.ch
www.feldenkraispraxis-winterthur.ch

Halbtageskurs zum Thema **bewegliche Schultern - freier Nacken**

Im Alltag tragen wir oft viele "Lasten" auf unseren Schultern und mit der Zeit beeinträchtigen diese die Beweglichkeit und wirken sich auf Atmung (Brustkorb) und den Nacken aus. Oftmals zeigt sich dies in permanenten Nackenschmerzen.

An diesem Tageskurs erfahren Sie die Zusammenhänge zwischen Schultern und Nacken. Sie lernen, mittels spielerischer und sanfter Bewegungsabläufen, diese freier und leichter zu bewegen. Dies kann zur Entlastung vom Nacken führen und zu freudvollerer, grösserer Beweglichkeit insgesamt.

Datum: 9. September 2017
Kurszeiten: 09.30 - 12.30 Uhr
Kursleitung: Bettina Läubli, Feldenkrais-Pädagogin SFV
Kursort: Unterer Graben 17, 8400 Winterthur
Kurskosten: Fr. 90.--

Anmeldung schriftlich, per Mail oder telefonisch (siehe oben)

Anmeldetalon:

Name:

Adresse:

.....

verbindliche Anmeldung für den Halbtageskurs vom 9.9.17

Unterschrift: