

# Anne Leiss – Feldenkrais Workshops im 2. Halbjahr 2020

## **Aufrechte Haltung**

Ein runder Rücken, hängende Schultern sowie ein vorgestreckter Kopf kennzeichnen oftmals unsere Haltung. Erwischt? Das Hantieren mit Handy und Laptop, andere "Sitz-Arbeit" und vieles mehr sind die Übeltäter unseres Alltags.

Dabei ist eine bewegliche und aufgerichtete Wirbelsäule eine Grundvoraussetzung für ein schmerzfreies und ökonomisches Sitzen, Stehen und Gehen.

Werden Sie sich Ihrer Bewegungen und Muster bewusst, lernen Sie sich leichter und angenehmer zu bewegen und unbeschwerter durchs Leben zu gehen.

### *In Leingarten:*

**Samstag, 28.11.2020, von 09:30 bis 12 Uhr**

*Dies ist ein Angebot der VHS Heilbronn, Außenstelle Leingarten.*

*Ich bitte um Ihre Online-Anmeldung bei der VHS Heilbronn.*

### *In Pfaffenhofen:*

**Samstag, 16.01.2021, von 09:00 bis 12 Uhr**

*Dies ist ein Angebot der VHS im Unterland, Außenstelle Pfaffenhofen.*

*Ich bitte um Ihre Online-Anmeldung bei der VHS im Unterland.*

## **Entspannung für Kiefer, Nacken, Schultern**

Oft gehen wir verbissen an Probleme ran. Möglicherweise knirschen Sie nachts? Abgeschliffene Zähne, Kiefer-Fehlstellungen, Kopfschmerzen, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich sind die direkten Folgen. Nicht nur: Der gesamte Bewegungsapparat wird beeinträchtigt und es kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen.

Dieser Workshop hilft Ihnen, Angewohnheiten aufzuspüren und unnötige Muskelanstrengungen zu erforschen, Zusammenhänge zwischen Kiefer und Nacken zu klären und eine neue Beweglichkeit zu entdecken.

### *In Leingarten:*

**Samstag, 12.12.2020, von 09:30 bis 12 Uhr**

*Dies ist ein Angebot der VHS Heilbronn, Außenstelle Leingarten.*

*Ich bitte um Ihre Online-Anmeldung bei der VHS Heilbronn.*

### *In Göggingen:*

**Samstag, 10.10.2020, von 09:30 bis 12 Uhr**

*Dies ist ein Angebot der VHS im Unterland, Außenstelle Göggingen.*

*Ich bitte um Ihre Online-Anmeldung bei der VHS im Unterland.*

## **Entspannung für Kiefer, Nacken, Schultern – neue Sichtweisen mittels Feldenkrais**

Der Workshop ist für alle gedacht, die bewusst und ohne große Anstrengung in die Welt schauen wollen. Wenn Sie lange vor dem Bildschirm sitzen, Ihre Augen leicht ermüden, tränen oder zu trocken sind, dann verhelfen Ihnen Übungen zu leicht beweglichen und entspannten Augen. Dies wirkt sich unmittelbar positiv auf Nacken, Schultern, Kiefer und letztlich auf den ganzen Körper aus.

Ich leite verschiedene Bewegungen, stelle dabei Fragen und lade Sie zum Experimentieren ein: z. B. Gehen Ihre Augen bei der Bewegung mit oder bleiben sie an Ort und Stelle? Sie werden erleben, wie wichtig die Augen für unsere Bewegungen sind. Diese Bewusstheit eröffnet Ihnen Möglichkeiten zur Veränderung in unterschiedlichen Lebensbereichen.

### *In Schwaigern:*

**Samstag, 07.11.2020, von 09:30 bis 12 Uhr**

*Dies ist ein Angebot der VHS im Unterland, Außenstelle Schwaigern.*

*Ich bitte um Ihre Online-Anmeldung bei der VHS im Unterland.*

## **Spannungen lösen – Stress bewältigen** **10-Wochen-Achtsamkeitskurs für Körper, Geist und Seele** **(Burn-Out-Prophylaxe)**

Dieses Kurskonzept widmet sich Stressmerkmalen und -mustern im Denken, im Gefühlsbereich und im körperlichen Erleben.

Die Teilnehmer lernen, wie sie Stress auf allen Ebenen, und insbesondere auf der körperlichen, erkennen und bewältigen können. Im Mittelpunkt steht das Erforschen und Lösen unnötiger Muskelspannungen und die Beeinflussung einhergehender negativer Emotionen und Bewegungseinschränkungen. Sie lernen ihre Achtsamkeit, Haltung und Bewegungen zu verbessern und ihr Potenzial im Umgang mit Stress zu erweitern – für mehr Lebensqualität.

Jede der zehn Kurseinheiten widmet sich jeweils einem bestimmten Bereich (z. B. dem Atmen, Qualität statt Quantität etc.). Sie umfassen jeweils 90 Minuten und bestehen aus einem theoretischen Teil (einer zielgeführten Diskussion ca. 30 Min.) und einem praktischen Part (entspannende Bewegungen nach der Feldenkrais-Methode ca. 60 Min.).

### ***In Heilbronn:***

**10 Termine Freitags ab 09.10.2020 von 16:00 bis 17:30 Uhr**

*Dies ist ein Angebot der VHS Heilbronn in der Stadt Heilbronn.*

*Ich bitte um Ihre Online-Anmeldung bei der VHS Heilbronn.*

### ***In Brackenheim:***

**10 Termine Freitags ab 09.10.2020 von 18:30 bis 20 Uhr**

*Dies ist ein Angebot der VHS im Unterland, Außenstelle Brackenheim.*

*Ich bitte um Ihre Online-Anmeldung bei der VHS im Unterland.*



Bitte sprechen Sie mich an, wenn Sie Fragen oder andere Wünsche haben, spezielle Themen, andere Trainingsorte, geschlossene Gruppenkurse bzw. Workshops oder weitere Informationen wünschen.

Anne Leiss 0175.4357095, [info@beweglich-und-frei.de](mailto:info@beweglich-und-frei.de), [www.beweglich-und-frei.de](http://www.beweglich-und-frei.de)