

Anne Leiss – Feldenkrais Workshops in 2021

(Achtung! Aufgrund der Corona-Regeln ist im Moment nicht sicher ob sie stattfinden!)

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 im Kulturgebäude:

Samstag, XX.XX.XX, von 09:30 bis 12 Uhr

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.

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

In Leingarten im Kulturgebäude:

Samstag, XX.XX.2021, von 09:30 bis 12 Uhr

Gut zu Fuß

Unsere Füße spielen eine tragende Rolle in unserem Leben. Ein ganzes Leben lang stehen, gehen, balancieren und springen wir auf relativ kleinen Fußflächen. Fuß- und Körperhaltung gehören eng zusammen. Widmen Sie Ihren Füßen die Aufmerksamkeit, die sie verdienen! Entdecken Sie welche wohltuende Kraft darin steckt und wie Ihr Gang leichtfüßiger werden kann.

In Leingarten im Kulturgebäude:

Samstag, XX.XX.XX, von 09:30 bis 12 Uhr

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

Weitere Angebote außerhalb der VHS werden folgen...



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, www.beweglich-und-frei.de