

Anne Leiss – Feldenkrais Workshops im 1. Halbjahr 2023

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, Schwaigerner Str. 76:

Samstag, 21.01.2023, von 09:30 bis 12 Uhr

Geschmeidige Hüften

Unsere Hüftgelenke verankern Becken und Beine miteinander. Sie spielen eine tragende Rolle bei der Fortbewegung und sind Ausgangspunkt für alle Rotationsbewegungen des Rumpfes. Durch ständiges Sitzen verlieren unsere vorderen Hüftbeugemuskeln an Kontraktionsfähigkeit und Mobilität. Wir sind nach vorn gebeugt, fühlen uns unbeweglich und steif. Eine aufrechte Haltung ist schwer möglich oder sogar schmerzhaft. In diesem Workshop erfahren Sie durch sanfte Übungen eine zunehmend neue Beweglichkeit. Ihre Hüftgelenke funktionieren anschließend "wie frisch geölt".

In Leingarten im Kulturgebäude, Schwaigerner Str. 76:

Samstag, 25.03.2023, 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, Schwaigerner Str. 76:

Samstag, 22.04.2023, 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 Erlenbach in der Alten Kelter, Friedenstr. 46:

Samstag, 24.06.2023, von 09:30 bis 12 Uhr

Dies sind Angebote der VHS Heilbronn. Ich bitte um Ihre Online-Anmeldung direkt bei der VHS.

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