

261-4121 Feldenkrais-Workshop Kiefer, Schulter, Nacken

Beginn	Samstag, 07.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	35,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Gisela Ziegltrum
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Unter Anleitung unserer Dozentin erforschen Sie im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen verschiedene Bewegungsabläufe, die sich in diesem Workshop auf den Bereich Kiefer, Schultern und Nacken konzentrieren. Sie lernen dabei weniger zuzubeißen, die Schulterbewegungen zu verfeinern und wie freie Beweglichkeit im Nacken erreicht wird.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, kleines Kissen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.03.2026	09:00 - 12:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)