

J4121 Feldenkrais-Workshop Kiefer, Schulter, Nacken

Beginn	Samstag, 11.10.2025, 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

Die meisten unserer Angewohnheiten und Bewegungsmuster sind uns nicht bewusst. Sie fühlen sich zwar – aus Gewohnheit – richtig an, doch sie sind nicht immer gesund. Vor allem im körperlichen Bereich spüren wir das irgendwann durch Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Unbeweglichkeit oder Gelenkprobleme. Die Feldenkrais-Methode zeigt uns Wege, diese Gewohnheiten bewusst zu machen und zu verändern. Teilnehmende fühlen sich im Anschluss oft leichter, entspannter, zufriedener und ausgeglichener.

In diesem Workshop widmen wir uns Kiefer, Schultern und Nacken, lernen weniger zuzubeißen, die Schulterbewegungen zu verfeinern und wie freie Beweglichkeit im Nacken erreicht wird.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, kleines Kissen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.10.2025	09:00 - 12:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)