



Feldenkrais-Workshop

Schwerpunkt Wirbelsäule

am Samstag, 27.09.2025 von 14-18 Uhr

Kursort: Kneipp-Verein Bocholt, Im Königsesch 39

Möchtest du deine Haltung verbessern? Hast du Rückenschmerzen oder Verspannungen und möchtest selbstwirksam etwas dagegen unternehmen?

Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich!

Wir erforschen an diesem Tag die Flexibilität unserer Wirbelsäule und finden heraus, was Beweglichkeit mit Stabilität und innerem Gleichgewicht zu tun haben.

In unserem Alltag sind wir häufig Situationen ausgesetzt, in denen wir zwar bemerken, dass es unserem Rücken nicht gut geht, es dennoch nicht schaffen adäquat darauf einzugehen.

Stress, monotones Sitzen, ungünstige Haltungsgewohnheiten...es gibt viele Ursachen, die zu Schmerzen im Rücken und Schultern führen.

Welche Bewegungsfreiheit und Möglichkeiten in unserer Wirbelsäule möglich sind und wie wir unsere Muskelanspannung regulieren können, all das kann jeder in diesem Workshop erlernen und erfahren.

Dieser Workshop kann mit und ohne Feldenkrais-Vorerfahrung besucht werden.

Kursleitung: Bettina Teichmann, Feldenkrais-Pädagogin
Anne Brockjan, Feldenkrais-Pädagogin/Physiotherapeutin

Kursgebühr 49 €

Anmeldung und weitere Infos bei: Bettina Teichmann ☎ 0157 7209 9132 und
Anne Brockjan ☎ 0157 3834 7685

Sie brauchen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Duschtuch. Matten sind vorhanden.