

Sonntag

04. Juni 2023
15:00 – 18:30 Uhr

Ort

Abtei Kornelimünster
Oberforstbacher Str. 71
52076 Aachen
Raum: "Montecassino"

Kosten

20 € für DJK
35 € für Gäste

Lizenz

Wird mit 4 LE als
Fortbildung für die
ÜL-C Lizenz
anerkannt



JETZT ANMELDEN

per Email an:
anmeldung@djk-dv-aachen.de
Eupener Str. 136 a
52066 Aachen
www.djk-dv-aachen.de
0241 413 53 17

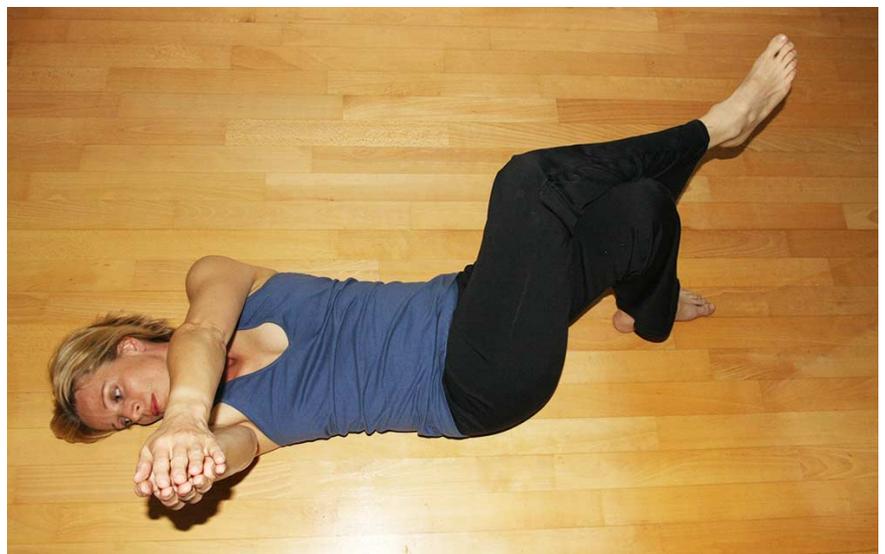
Mehr Freiheit in Schultern & Nacken

Die Feldenkrais-Methode® bietet Körper und Geist die Möglichkeit sich grundlegend zu erneuern und zu verändern!

Im Vordergrund stehen die Verbesserung der Körperwahrnehmung und die Erweiterung des eigenen Bewegungs- und Handlungspotenzials. Schmerzhafte und unökonomische Bewegungsmuster können sich auf diese Weise verändern oder sogar völlig auflösen. Unsere Wahrnehmung wird nicht nur auf Vorgänge im Körper gerichtet, sondern auch auf innere Vorgänge.

In diesem Lehrgang werden wir die Verbindung der Schultern zum Rücken und zu den Armen erkunden. Sanfte, zielgerichtete Bewegungen der Schultern und des Nackens verhelfen zu mehr Beweglichkeit und Entspannung in diesem sensiblen Bereich unseres Körpers.

Wir freuen uns auf dich!



Katharina Darvas, Feldenkraispädagogin und Diplomsportlehrerin