



Felden- krais

Bewegliche Wirbelsäule -
entspannter Rücken!

Katharina Darvas
Dipl.-Sportlehrerin und
Feldenkraispädagogin

11. Juni 2022, 9:30 - 12:30 Uhr
Abtei Kornelimünster,
Oberforstbacher Str. 71, 52076 Aachen,
Raum „Montecassino“ (86m²)
20€ für DJK´ler, Externe 35€

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

Im Vordergrund steht die Verbesserung der Körperwahrnehmung und die Erweiterung des eigenen Bewegungs- und Handlungspotenzials. Schmerzhaftes 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 Workshop werden wir die Bewegungsmöglichkeiten der Brustwirbelsäule erforschen und erweitern. Sie ist der Dreh- und Angelpunkt für eine bewegliche Wirbelsäule, einen entspannten Rücken und einen entspannten Nacken.

Dieser Workshop bietet eine gute Möglichkeit, die Feldenkrais-Methode kennenzulernen!

DJK Sportverband DV Aachen e.V.
Eupener Str. 136a
52066 Aachen
0241/41353-17
anmeldung@djk-dv-aachen.de
www.djk-dv-aachen.de



Wird mit 4 Lerneinheiten
als Fortbildung für die
ÜL-C Lizenz in der DJK
anerkannt!