

Feldenkrais® Workshop

Spannung in Kiefer, Nacken, Schulter

In den letzten Monaten sind wir in unserer Gesellschaft mit neuen Situationen konfrontiert worden. Eine Pandemie und alle dazu gehörigen Diskussionen über die Krankheit und die Wirtschaft, die Schule und die Arbeit, und alle Maßnahmen, die wir unternehmen, um gesund zu bleiben - dieser globale Stress ist nicht zu unterschätzen. Viele leben jetzt mit Ängsten oder Frust, können vielleicht nicht gut schlafen oder fühlen sich einfach belastet.

Dieser Feldenkrais® Workshop ist ein Angebot, in sicheren Rahmen etwas Gutes für sich selbst zu tun. Wir werden kleine, sanfte Bewegungen machen, um Spannungen im Kiefer, Schulter, und Nacken zu lösen.

Spannungen zu lösen ist eine Nebenwirkung von einer noch tieferen Erfahrung: Wir gehen mit einer selbstgewonnenen inneren Ruhe hinaus in die Welt.

Feldenkrais® Workshop
Spannung in Kiefer, Nacken, Schulter
mit Cassandra Hoffman
Samstag, 19. September 2020
Nachbarschaftshaus Wannseebahn
15:00 – 18:00 Uhr
Preis: 25,- Euro pro Person
Anmeldungen bitte bis spätestens 12. September

Bitte bequeme, warme Kleidung tragen und ein Laken oder Handtuch für die Matte mitbringen. Wir werden Masken anbehalten und zwei längere Pausen machen, damit wir zwischendurch den Raum gut lüften können.

Es können bis zu sechs Menschen teilnehmen.
Der Kurs findet statt, wenn sich 5 Teilnehmer*innen angemeldet haben.

Anmeldungen und Fragen:
hoffman.feldenkrais@gmail.com

