

## FELDENKRAIS WORKSHOP

### ENTSPANNTE SCHULTERN - GELÖSTER NACKEN

WENN DER STRESS IM ALLTAG ZU GROSS WIRD, VERSPANNEN SICH OFT UNSERE SCHULTERN UND DER NACKEN. KOPF- UND RÜCKENSCHMERZEN KÖNNEN DIE FOLGE SEIN. MIT SANFTEN BEWEGUNGS-LEKTIONEN NACH DER FELDENKRAIS METHODE MÖCHTEN WIR EUCH EIN WERKZEUG AN DIE HAND GEBEN, NACHHALTIG ENTSPANNEN ZU KÖNNEN UND STRESS ABZUBAUEN.



**WANN**

**Sonntag, 19. NOVEMBER 2023**

11.00 -14.30 UHR

**KURSORT**

TANZRÄUME, STUDIO FÜR BEWEGUNG, KÖNIZSTRASSE 253, 3097 BERN/LIEBEFELD

**KOSTEN**

CHF 100.-

**MITBRINGEN**

BEQUEME KLEIDUNG UND JE NACH BEDARF EIN EIGENES HANDTUCH ODER TUCH.  
MATTEN UND LAGERUNGSMATERIAL SIND VORHANDEN. FÜR KLEINE SNACK'S IST  
GESORGT.

**KURSLEITUNG / ANMELDUNG**

**WALTER SCHÄR**, FELDENKRAIS-LEHRER SFV, BERN

079 627 47 19, waltermail@bluewin.ch

**ISABEL BRUNNER**, FELDENKRAIS-THERAPEUTIN SFV, WALLISELLEN/ZH

077 400 33 76, [www.feldenkraisraum.ch](http://www.feldenkraisraum.ch)