

AX30248 Sanft Verspannungen lösen und Gewohnheiten im Alltag ändern - Übungen nach Thomas Hanna In Zusammenarbeit mit dem AWO-Familienzentrum 'Sterntaler'

Beginn	Freitag, 21.06.2024, 17:30 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	26,20 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Hildegard Freundlieb
Informationen	Matte, Decke, kleines Kopfkissen und warme Socken
Kursort	, Wegscheid 23a, 53347 Alfter

Die sanften, einfachen und sehr langsam ausgeführten Übungen nach Thomas Hanna (Schüler von M. Feldenkrais) ermöglichen es Ihnen, selbstständig Verspannungen zu vermindern oder bei regelmäßiger Durchführung ganz abzubauen. In diesem Workshop lernen Sie Hannas Erklärungsmodell kennen, wie es zu chronischen Verspannungen kommt. Neben Übungen zur Lockerung der Rumpfmuskulatur werden in jedem Workshop spezielle Übungen zu dem im Titel genannten Schwerpunkt vermittelt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.06.2024	17:30 - 20:30 Uhr	Oedekoven AWO-Familienzentrum Sterntaler

[zur Kursdetail-Seite](#)