

Entspannte Schultern, freier Nacken & Stimme

Workshop mit der Feldenkrais Methode & Stimmfaltung

Samstag: 30. Juni 2018 | 11.00 - 16.00 Uhr

Alteburger Str. 42 · 50678 Köln | www.gisela-weigand.de

Info/ Anmeldung: info@gisela-weigand.de | fon: 0221.58604677



Feine Bewegungen in Schultern, Brust und Armen lösen unsere Spannungen im Schultergürtel, klären die Bewegungsabläufe und erlösen uns von Lasten. Parallel befreit bewusstes Spüren der Atem- und Augenbewegung von psychisch, emotional oder physisch verankerten Haltungsmustern und Gewohnheiten. Die Gelenke werden beweglich, die Halswirbelsäule wird geschont, der Brustkorb weicher und die Anbindung an Becken und Basis kann so erfragt werden. Das bringt Armen, Kopf und Stimme neue Freiheit, Unterstützung und Anstrengungslosigkeit. Eine sensorische Reise auf dem Weg zum Klang kann beginnen. | **Workshopgebühr 95 Euro**