



Feldenkrais- Methode Schulter- Nacken Workshop

Viele Menschen kennen das Gefühl: ein verspannter Nacken, steife Schultern, Druck im oberen Rücken – oft ausgelöst durch langes Sitzen, Stress oder einseitige Belastungen im Alltag. Die Folge sind nicht nur körperliche Beschwerden, sondern auch Erschöpfung, Konzentrationsprobleme und innere Anspannung.

Mit der Feldenkrais-Methode kannst du diesen Beschwerden sanft und wirkungsvoll begegnen. Statt Dehnung oder Kraft steht achtsame Bewegung und bewusste Wahrnehmung im Mittelpunkt. Du lernst, wie du mit kleinen, gezielten Bewegungsimpulsen neue Leichtigkeit und Bewegungsfreiheit im Schulter-Nacken-Bereich entwickeln kannst – ganz ohne Anstrengung.

Dieser Workshop schenkt dir Zeit für dich selbst, für Entspannung und für neue, gesunde Bewegungsimpulse. Schritt für Schritt findest du zurück zu mehr Aufrichtung, innerer Ruhe und körperlichem Wohlbefinden.



Dozentin

Christa Weinhold

Physiotherapeutinnen, Atemtherapeutinnen

Praxis für Physiotherapie Monika Summer

89231 Neu- Ulm



Kurstermin

05.03.2026



Kurszeiten

09.00-16.15 Uhr



Kursort

Bildungszentrum für

Gesundheitsberufe

Herzog Friedrich Sr. 6

83278 Traunstein



Zielgruppe

Mitarbeiter aus allen Bereichen

Teilnehmende

20



Fortbildungspunkte



Kursgebühr

159,00 €



Kontakt und Anmeldung

Fort- Weiterbildung

0861-705-2382

fortbildung@kliniken-sob.de

NEU!