



Feldenkrais- Methode Rücken Workshop

Verspannungen, Rückenschmerzen oder eingeschränkte Beweglichkeit sind in unserem Alltag keine Seltenheit – besonders dann, wenn wir viel sitzen, einseitige Belastungen haben oder ständig unter Anspannung stehen. Doch was wäre, wenn du deinem Rücken nicht mit Kraft, sondern mit Achtsamkeit begegnest?

Die Feldenkrais-Methode lädt dich ein, deinen Körper auf neue Weise zu entdecken – jenseits von Leistung, Dehnung oder Anstrengung. Mit sanften, bewusst geführten Bewegungen lernst du, wie du dich leichter, freier und schmerzärmer bewegen kannst. Besonders der Rücken – unsere „tragende Mitte“ – profitiert spürbar von dieser Arbeit.

In diesem Workshop liegt der Fokus auf dem Rücken als zentralem Element für Stabilität, Aufrichtung und Beweglichkeit. Du wirst erleben, wie kleine Veränderungen in der Bewegung große Auswirkungen auf dein Wohlbefinden haben können.



Kurstermin

12.11.2026



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



Dozentin

Monika Summer

Christa Weinhold

Physiotherapeutinnen, Atemtherapeutinnen

Praxis für Physiotherapie Monika Summer

89231 Neu- Ulm