

Einladung zum Workshop in Luzern
***Kiefer, Nacken & Schultern
entspannen lernen...***



*... sich wieder freier bewegen,
die Haltung verbessern,
das Wohlbefinden steigern und
sich vitaler fühlen können!*

Lisa Heinimann-Schild
Dipl. Feldenkrais-Lehrerin SFV
Hirschengraben 52
6003 Luzern
041 211 21 77
mail@feldenkrais-luzern.ch

Rosmarie Hausherr
Dipl. Feldenkrais-Lehrerin SFV
Kreuzbuchstrasse 71
6006 Luzern
041 241 02 10
info@feldenkraishaus.ch

Das Entspannen von Kiefer, Nacken & Schultern ist lernbar

Mögliche Ursachen

Stress, Belastungen und Fehlhaltungen können zu Verspannungen und Schmerzen im Kiefer-, Nacken- und Schulterbereich führen. Was geschieht ...

Wenn sich Kiefer, Nacken & Schultern verspannen

üben wir Druck auf unsere Zähne aus
pressen die Lippen aufeinander
drücken die Zunge in den Gaumen
spannen die Augen an
versteifen den Nacken
ziehen die Schultern hoch
atmen oberflächlicher
verhärtet sich unser Gesichtsausdruck

Auswirkungen dieser Verspannungen

Nächtliches Mahlen oder Knirschen mit den Zähnen
Beschädigung der Zähne
Kieferschmerzen
Kopfschmerzen oder Migräne
Augenmüdigkeit
Angespannter Gesichtsausdruck
Eingeschränkte Beweglichkeit von Nacken, Schultern und Rücken
Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen
Ineffiziente Atmung
Haltungsprobleme

Was Sie in unserem Workshop erwartet

Ein kreativer Lernprozess ohne Leistungsdruck
Verbal angeleitete Bewegungssequenzen im Sitzen oder Liegen
Einführung in die Anatomie von Kiefer, Nacken und Schultern
Einzelarbeit, kurze «Teamarbeiten» und Erfahrungsaustausch
Empfehlung von unterstützendem Material, Bücher, CDs

Sie lernen

Ihre Verspannungsmuster bewusst wahrzunehmen
Wie Kiefer-, Nacken- Schulterverspannungen den Körper beeinflusst
Mit sanften, bewussten Bewegungen Ihre Verspannungen zu lösen
Wie Sie diese im Alltag zukünftig früher erkennen können

Dieser Lernprozess basiert auf der anerkannten Feldenkrais Methode®

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Die meisten Krankenkassen übernehmen im Rahmen der Zusatzversicherung einen Teil der Kosten.

Kursanmeldung und Information
Lisa-Heinimann-Schild
Hirschengraben 52, 6003 Luzern
041 211 21 77
www.feldenkrais-luzern.ch / mail@feldenkrais-luzern.ch