



SCHULTERGÜRTEL ENTSPANNUNG MIT PILATES

Voraussetzung:

- keine

Hauptursache von Nacken- und Schulterbeschwerden sind oftmals chronisch verspannte Muskeln, die im Laufe der Jahre die Fähigkeit verlernt haben, sich willkürlich zu entspannen. In diesem Workshop lernst Du die vielseitigen Hintergründe und Zusammenhänge kennen, die zu Verspannungen sowie Schmerzen führen. Vertiefe Dein Wissen über die Anatomie und Physiologie Deines Körpers und erfahre wie leicht es ist, den Körper von alten Verhaltensmustern zu befreien.

Entlaste Deine Schultern durch Achtsamkeitsübungen für Augen, Stimme und Kiefer und genieße das Gefühl eines "freien Nackens" durch eine sinnvolle Veränderung Deiner Bewegungsmuster. Freue Dich auf eine Fortbildung mit unserer Physiotherapeutin Britta Quandt!

