



# Müheles Sitzen mit der Feldenkraismethode®

Schmerzfrei ohne viel Gymnastik

EINFACH  
AUFRECHT  
SITZEN

**Sonntag 14. Jun 2025  
15:00 bis 18:00**

**Keine Vorkenntnisse nötig!  
Audioaufnahmen inkludiert!**

**Weißgasse 33/1/1  
1040 Wien  
oder online**

**€ 50-80**

Viele glauben, ihnen fehle die Kraft um „richtig“ sitzen zu können. Dabei ist es einfach eine Frage der Selbst-Organisation. Wie spielen mein Becken, Brustkorb und Kopf zusammen? Wie bewege ich Schultern und Arme in Beziehung zu meinem Rumpf. Mit ganz viel Leichtigkeit entdecken wir unsere Bewegungsmuster und die Möglichkeiten zur Veränderung.

- Bequem aufrecht sitzen
- Ein langer weicher Rücken ohne einzufallen
- Leichter atmen durch bessere Haltung
- Entspannte Schultern
- Ein freier Nacken