



Mühelessitzen mit der Feldenkraismethode®

Schmerzfrei ohne viel Gymnastik

**Samstag 8. Juni 2024
15:00 bis 18:00**

**Mariannengasse 15/36
1090 Wien
oder online**

€ 70

**EINFACH
AUFRECHT
SITZEN**

**Keine Vorkenntnisse nötig!
Audioaufnahmen inkludiert!**

Viele glauben, ihnen fehle die Kraft um „richtig“ sitzen zu können. Dabei ist es einfach eine Frage der Selbstorganisation. 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