



Mühelos Sitzen

mit der Feldenkraismethode®

Schmerzfrei ohne viel Gymnastik

EINFACH
AUFRECHT
SITZEN

Keine Vorkenntnisse nötig!
Audioaufnahmen inkludiert!

Sonntag 15. Nov. 2025
15:00 bis 18:00

Weißgasse 33/1/1
1170 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

Mag. Johannes Zemanek – info@achtsam-atmen.at – 0676 701 8298 – achtsam-atmen.at