

Intensiv - Workshop

Kiefer- und Nackenentspannung mit Sensomotorics®

Nacken- und Schulter-, aber vor allem die kleinen Kiefermuskeln, reagieren besonders schnell und heftig auf Stress.

Kieferknacken, nächtliches Zähneknirschen, Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Nackensteifheit und, Nackenschmerzen sind Zeichen starker Muskelanspannung.

Ich zeige dir, wie es dir gelingt, mit langsam und bewusst ausgeführten Körperwahrnehmungsübungen, auf ganz sanfte und schmerzfreie Weise, Muskelverspannungen loszulassen.

Dieser Workshop wird dir spürbar positive Veränderung schenken, denn du wirst danach aufgerichtet, entspannter und vielleicht auch schmerzfreier nach Hause gehen.

Termin: Samstag, 20. April 2024, 10:00 – 14:30 Uhr
(inklusive 30 Minuten Pause) Bitte ggf. etwas zu Essen mitbringen, Getränke inklusive.)

Kosten: 60,- € pro Person.
Inklusive Skript, als Übungsprogramm für zu Hause.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Handtuch

„Wer Sensomotorics® einmal gespürt hat, ist begeistert von dem angenehmen Gefühl der freien Beweglichkeit.“

