

252-55109 Alexandertechnik-Workshop: Gelöste Schultern, entspannter Nacken

Beginn	Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 13:15 Uhr
Kursgebühr	33,00 € Die Gebühr wurde für min. 6 Teilnehmende kalkuliert.
Dauer	1x
Kursleitung	Jutta Tünneßen
Informationen	Zielgruppe: Wie wirkt sich das Loslassen von Spannungen in den Füßen auf unsere Haltung, auf das Stehen und Gehen aus? Wir werden entdecken wie unsere Füße uns lebendig durchs Leben tragen können. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie warme Socken und eine Decke mit.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 206, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Dieser Workshop vermittelt neue Ideen, wie die Schultern sich entspannen können und der Nacken sich freier anfühlen kann. Wir schenken unseren Schultern Aufmerksamkeit, lernen die Faszien anzusprechen, merken wie wohltuend Eigenberührung zur Entspannung führen kann. Durch Betrachten anatomischer Zusammenhänge kommen wir zum Kern der Sache und können Verspannungen von innen heraus lösen. Was würde sich verändern, wenn wir unsere Schultern als getragen und von Stützkräften unterstützt wahrnehmen würden?
Alexander Technik kann in jedem Alter ausgeführt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.11.2025	10:00 - 13:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 206

[zur Kursdetail-Seite](#)