

Freier, beweglicher Brustkorb

22./ 23. Januar – 18./ 19. März 2024 (wöchentlich ausser Schulferien)

Montags: 8.15 – 9.15 Uhr und 9.30 – 10.30 Uhr

Dienstags: 18.00 – 19.00 Uhr

Kurskosten: 7 Lektionen SFr: 150.-

In diesen Feldenkraisstunden richten wir unsere Aufmerksamkeit besonders auf unseren Brustkorb.

Bleibt unser Brustkorb frei von Muskelverspannungen, so ist er enorm beweglich. Mit seinen 26 Knochen kann er sich in alle Richtungen bewegen und gleichzeitig auch unser Herz und unsere Lungen schützen.

Häufig ist jedoch die Beweglichkeit unseres Brustkorbs aufgrund von Verspannungen und mangelnder Muskelregulation eingeschränkt. Diese Einschränkungen beeinflussen alles, was wir machen. Sie ziehen sowohl die Beweglichkeit unseres Nackens und Kopfs als auch die Leichtigkeit beim Gehen und Sitzen in Mitleidenschaft. Am stärksten ist aber unser Zwerchfell und unsere Atmung davon betroffen, was sich auch in Angst- oder Ängstlichkeitsgefühlen zeigen kann.

Die Feldenkraismethode hilft durch sorgfältig aufgebaute Stunden unsere Bewegungsmöglichkeit zu vergrössern, unsere Wahrnehmung zu verbessern, Haltungsgewohnheiten zu verändern, um so einschränkenden Prozessen und Schmerzen entgegenzuwirken. Auf diese Weise kann die Beweglichkeit und Elastizität unseres Brustkorbs wiederhergestellt werden. Jede Stunde hilft dabei, diese Prozesse anzuregen. Sie werden sich jünger, vitaler und lebendiger fühlen.

Die Methode eignet sich für alle Altersgruppen von jung bis alt.

Die Stunden dieser 7- wöchigen Serie unterstützen:

- **Leichteres und angenehmeres Atmen**
- **Weniger Nacken- und Schulterschmerzen**
- **Weniger Rückenschmerzen**
- **Besserer Umgang mit Angst und Stress**
- **Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens**
- **Förderung der Beweglichkeit**



Lilian Appenzeller Kohler,
Rodersdorf 079 747 75 07