

*Nicht so verbissen!*

## **Feldenkrais-Samstag „Gesicht und Kiefer“**

Auf die vielfältigen Anforderungen unseres Alltags reagieren wir häufig mit unbewusster Anspannung der Kiefer- und Gesichtsmuskulatur oder nächtlichem Zähneknirschen. Dies verursacht nicht nur Probleme im Kopf- und Nackenbereich, sondern hat Auswirkung auf die Leichtigkeit all unserer Bewegungen.

Mithilfe achtsam ausgeführter Feldenkrais-Lektionen spüren Sie Spannungen im Gesicht und Kiefer auf und lernen, diese immer mehr zu reduzieren. Ihr Kiefer, Kopf und Nacken - und dadurch auch der ganze Körper - bewegen sich geschmeidiger und angenehmer.

***Anette Daurer***

Feldenkrais-Praxis Schleifmühlstraße  
Schleifmühlstraße 19 | 91054 Erlangen

**Samstag , 4.07.2020, 09:30–14:00**

**(mit „vegetarischer Suppenpause“)**

**Gebühr: 45 € /ermäßigt 40 €**

Anmeldung unter:

*daurer@feldenkraispraxis-erlangen.de*

*oder Telefon: 09131/532985*