

„ .... Im Nachhinein muss ich gestehen, das es mir trotz anfänglicher Skepsis unheimlich gut getan hat. Durch die Übungen wurden mir Muskeln bewußt, von denen ich nicht mal wußte, das es sie gibt. **Am überraschendsten fand ich allerdings, daß meine permanenten Rückenschmerzen, nachdem mein Muskelkater verschwunden war, sich scheinbar in Luft aufgelöst haben. ....**“

*Ronald Müller, Lauter ( Teilnehmer Oktober 2018 )*

## Rund um den Rücken -

# Der Frühjahrskurs 2020 mit der Feldenkrais-Methode®

Nur eine bewegliche Wirbelsäule ist eine starke Wirbelsäule. Durch bewußtes Ausführen von Alltagsbewegungen können auch Sie eine Verbesserung bei Bewegungseinschränkungen und Schmerzen, sowie eine bessere Haltung erreichen.

Das Seminar versteht sich als organischer Lernprozess, der auf die Spannung der Muskulatur, auf die Reorganisation der Wirbelsäule, die Körperhaltung, den Umgang mit Schmerz und auf neurologische Prozesse positiven Einfluss nehmen kann.

Die Verspannungen, die Bremsen in der Beweglichkeit zu lösen, neue Bewegungsmuster zu finden und in den Tagesablauf einzufügen, sich selbst etwas Gutes zu tun, sich wieder in seiner Haut wohl zu fühlen, ist Ziel dieses Wochenendkurses.

Wie funktioniert es?

Mit verbal angeleiteten, anstrengungsfreien schmerzlosen Bewegungen, die Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984) entwickelte, können Menschen jeden Alters und in fast jeder körperlichen Verfassung ihre Beweglichkeit neu entwickeln. Dieses Seminar wird z. B. von den BKKs advita und securvita bezuschusst!

Termin : Samstag, den 28.03.2020 09.00 – 17.00 Uhr  
Sonntag, den 29.03.2020 09.00 – 15.00 Uhr  
Kursort : Vitalzentrum Schwarzenberg, A.-Günther-Str. 1  
Kursleiter : **Ralf Ziegler**, Feldenkraispädagoge , Urbar  
Kurswert : **230,00 €** incl. Getränke ( Kaffee, Tee, Wasser ) , Obst und kleiner  
Mittagsimbiss aus vornehmlich ökologischer Erzeugung  
**bei Buchung des Kurses bis Ende des Jahres 2019 210,00 €**

Voraussetzungen : Teilnahme auch als Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse möglich

Organisation und Anmeldung : Bewegungsschule&Therapie Bärbel Espig  
[www.physiotherapie-espig.de](http://www.physiotherapie-espig.de) [info@physiotherapie-espig.de](mailto:info@physiotherapie-espig.de)  
Bei Fragen rufen Sie mich gerne an – Tel. 0171- 74 82 649 Ihre Bärbel Espig

Ich freue mich auch auf Sie ! Über 100 Teilnehmer haben meine Kurse bereits genutzt und ich bin immer wieder aufs Neue begeistert über die Rückmeldungen .... bitte wenden :