



Physio Relax

Eineinhalb Stunden den Alltag vergessen.

**Ruhiges Üben heißt nicht nur körperlicher Ruhe erfahren,
sondern auch Ruhe in Gedanken und Gefühle bringen.**

Ich zeige Ihnen:

- **Übungen nach Moshe Feldenkrais**
d.h. bewusstes Entdecken eigener Bewegungsmöglichkeiten
- **Dehnung der zur Verkürzung neigenden Muskulatur**
denn geschmeidige Muskulatur hilft uns unser Bewegungsmaß auszuschöpfen
- **Kräftigungsübungen**
mit einfachen Asanas aus dem Yoga,
bzw. Übungen mit Hilfe von Kleingeräten.
Damit sich die erreichte, erweiterte Beweglichkeit stabilisieren kann
- **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**
Ihr Körper führt Sie in ein bewusstes, tiefes Loslassen der Muskulatur, ihre Nerven kommen zur Ruhe, der gesamte Körper lernt zu regenerieren

Die Übungsstunde findet montags, von 18.00 Uhr – 19.30Uhr im kleinen Saal der Turnhalle in Geiß – Nidda statt.

Anmeldung erfolgt bei info@tv-geissnidda.de oder unter Fax Nr. 9 88 68 31

Bei Rückfragen melden sie sich bitte telefonisch bei der Übungsleiterin Andrea Killmann unter Mobil: 0176 – 51 42 98 89 (**erkundigen Sie sich bitte, ob noch ein Platz frei ist**)

