



# YOGA UND KÖRPERARBEIT

## Nacken frei - Workshop

Der Nacken ist der Engpass unseres Körpers. Ungünstige Bewegungsabläufe, Fehlhaltungen und Stress lassen Muskulatur, Sehnen und Bänder in ihrer Feinabstimmung unseren Nacken aus dem Lot geraten. Hochsensibel reagiert er oft mit schmerzhaften Verspannungen.

In diesem Workshop betrachten wir die Ursachen von Nackenbeschwerden. Nach einem kleinen anatomischen Einstieg erarbeiten wir im Praxisteil gemeinsam effektive Übungen, um hoffentlich bald wieder Leichtigkeit im Nacken zu verspüren.

Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung
- Decke und Yoga-Matte

- **Wann:** Samstag 18.11.2023
- **Wo:** Yoga- und Körperarbeit,  
Lindenstrasse 20c,  
39615 Seehausen
- **Zeit:** 9.00 - 12.00 Uhr
- **Preis:** 40,- Euro

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt,  
es wird um Voranmeldung gebeten.

Kristin Schmitz  
Yoga-Lehrerin und Physiopädagogin  
[kristin.schmitz@gmx.net](mailto:kristin.schmitz@gmx.net)  
Mobil 0174 5693247  
[yogaundkoerperarbeit.com](http://yogaundkoerperarbeit.com)

