

**barbara füzesi**  
feldenkrais  
MIT HAND UND FUSS

# **Verbissen und hartnäckig?**

Die Kaumuskulatur beeinflusst die Grundspannung des ganzen Körpers. Mit Feldenkrais lernen Sie diese und andere Bedeutungen der Kiefer- und Nackenregion für Ihr Wohlbefinden zu nutzen.

Mit ungewohnten kleinen Bewegungen erkunden Sie das Zusammenspiel des Kiefers, des Nackens und Ihres ganzen Körpers. So lernen Sie vielfältige und unerwartete Möglichkeiten zum allgemeinen Ausgleich zwischen Spannung und Entspannung.

**Die Lektionen dauern ca. 60 Minuten und werden im Liegen ausgeführt.**

**Daten**

Freitag, 12.30 bis 13.30 Uhr  
8. / 15. / 22. / 29. November 2019

**Preis**

130 Franken

**Teilnahme**

Max. 10 Teilnehmende  
Anmeldeschluss ist zwei Wochen vor Kursbeginn.  
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Barbara Füzesi**

Feldenkrais Pädagogin SFV  
Krankenkassenanerkennung EMR

Schönenbuchstrasse 9  
4055 Basel

078 661 09 92

info@barbarafuezesi.ch  
www.barbarafuezesi.ch