

wann? Sa., 20.06.2026, 10:00 - 13:15 Uhr  
wo? VHS Kaarst-Korschenbroich,  
Am Schulzentrum 18,  
41564 Kaarst

Anmeldung: Tel: 02131 9639-45  
E-Mail: [anmeldung@vhs-kk.de](mailto:anmeldung@vhs-kk.de)

### Alexander-Technik: Gelöste Schultern, entspannter Nacken

Dieser Workshop vermittelt neue Ideen, wie die Schultern sich entspannen können und der Nacken sich freier anfühlen kann. Wir schenken unseren Schultern Aufmerksamkeit, lernen die Faszien anzusprechen, merken wie wohltuend Eigenberührung zur Entspannung führen kann. Durch Betrachten anatomischer Zusammenhänge kommen wir zum Kern der Sache und können Verspannungen von innen heraus lösen. Was würde sich verändern, wenn wir unsere Schultern als getragen und von Stützkräften unterstützt wahrnehmen würden?

Alexander Technik kann in jedem Alter ausgeführt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.