

## **Leichte Schultern – freier Nacken**

Sehr viele Menschen sind ziemlich verspannt in diesem Körperbereich, zum Beispiel durch tägliche Schreibtisch- und Computerarbeit.

Tatsächlich liegt hier eine prekäre Stelle, da sich die Benutzung der Hände und Arme und der Gebrauch von Kopf und Augen kreuzen.

Mit Aufmerksamkeit und ungewohnten Bewegungen kann sich die festgehaltene Anstrengung lösen und die natürliche Haltung sich entfalten.

*ein Tageskurs mit **Ingo Herbst** bei der **VHS Haar** am **Sa 16.03.***

*von 10–16 Uhr / Kurs-Nr. 12114*

*Anmeldung über [www.vhs-haar.de](http://www.vhs-haar.de) oder Tel. 089-4600-800*