

Ferienland Ostsee - Geltinger Bucht e.V.

Heinrich Nissen

Nordstraße, 24395 Gelting

<https://www.ferienlandostsee.de>

info@ferienlandostsee.de



SCHMERZ - LASS NACH

Datum:

Samstag 10.03.2018, 10:30 Uhr

Adresse:

Lichthof Angeln / Falshöft, 24395 Nieby/Gelting

Telefon:

04643 - 1354

Beschreibung:

SCHMERZ - LASS NACH

Die Schmerz-Selbsthilfegruppe SL-FL veranstaltet im Lichthof in Anegeln, Falshöft b. Gelting, eine Informationsveranstaltung geleitet von Dr. Jutta Schulke-Vandre.

Wie komme ich durch Atmung und Bewegung trotz Schmerzen zu einer³ Aufrechten Haltung³? Die Lösung liegt in den Füßen bei allen Alltagsbewegungen. Der gezielte Einsatz der Füße im Sitzen, Stehen, Liegen und Gehen/Fortbewegen (u.U. mit Hilfsmitteln), kann entscheidend Schmerzen lindern oder gar auflösen. Dies bei Rückenleiden, Bandscheibenproblemen, Hexenschuss, Kopfschmerzen, Nacken-, Schulter-, Hüft-, Knie-, Bein- und Fußbeschwerden, Beckenschiefstand, Kiefergelenksproblemen, Muskelverspannungen, Nervenbeschwerden, Atem- und Verdauungsproblemen, Schlafstörungen.

Erste praktische Übungen werden erprobt und erläutert; sie sind einfach in der Ausführung und können sofort in Alltagssituationen angewandt werden.

Ergänzend wird eine Einführung in Chiropraktische Selbstbehandlungen gegeben.

Lichthof in Angeln; Falshöft/Gelting am SA, 10.3.18 um 10.30 Uhr Anmeldung erwünscht:
04643 - 1354 gegen Spende

Ich hoffe, das Thema spricht Sie an. Gern begrüße ich Sie.

Lichtgrüße aus dem "schneeverwehten" Falshöft.

Jutta Schulke-Vandre

P.S. Vermieter von FEWO´en bitte ich, die Veranstaltung für Ihre Gäste zu veröffentlichen.
DANKE. Jutta Schulke-Vandre

Preis:

gegen Spende / Anmeldung erwünscht

Veranstalter:

Dr. Jutta Schulke-Vandre

Karte:

<https://www.google.com/maps/search/?api=1&query=54.7442043,9.903310199999964>