

## Zilgri bei Kiefer- und Nackenverspannung

### Zilgri bei Kiefer- und Nackenverspannung

Eine entspannte Kiefer- und Nackenmuskulatur kann sich positiv auf den gesamten Körper und verschiedene Beschwerden auswirken. Mit Hilfe der Zilgriemethode kann dies unterstützt werden. Hierbei handelt es sich um eine kombinierte Atem- und Bewegungstherapie, die für eine bessere Durchblutung der Muskulatur sorgt und somit Muskelverspannungen und Blockierungen entgegenwirkt. Diese Methode hilft bei Bewegungseinschränkungen der Gelenke, der Wirbelsäule, bei Arthrose, Nackensteife, Kiefergelenksbeschwerden, Lymphstau und vielen anderen Beschwerden. Dieser Kurs vermittelt ausgewählte Methoden zur Vorbeugung von Kiefer-, Hals- und Nackenschmerzen. Bitte kleiden Sie sich bequem und bringen ein Getränk mit.

Dozent(en):	Agné, Claudia
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 23.11.2019 - Sa. 30.11.2019
Dauer:	2 Termine
Gebühren:	34,- € (25,50 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

### Einzeltermine

23.11.2019	10:00 - 12:15 Uhr	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum
30.11.2019	10:00 - 12:15 Uhr	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum