

# SCHULTER & NACKEN ENTLASTUNG IM ALLTAG

**Verspannungen lösen, Beweglichkeit zurückgewinnen.  
Freiheit im Nacken – mehr Ruhe im Kopf.**

IBeweglich. Entspannt. Im Gleichgewicht.

In diesem Kurs erwartet dich eine wohltuende Mischung aus achtsamer Bewegung, gezielter Mobilisation und sanfter Kräftigung.

Mit einfachen, wirkungsvollen Übungen lernst du, Spannungen zu lösen und deinen Körper wieder als Quelle von Leichtigkeit und Stabilität zu erleben.

## **Du erfährst, wie du:**

- deine Körperhaltung bewusster wahrnimmst
- typische Fehlhaltungen erkennst und ausgleichst
- kleine Übungen mühelos in deinen Alltag einbaust
- Anspannung – körperlich wie mental – loslassen kannst

## **Wann:**

montags: 15:00 – 16:00 Uhr  
mittwochs 16:30 – 17:30 Uhr

## **Kurstermine:**

### **Kurs montags:**

05.01.26 · 12.01.26 · 19.01.26 · 26.01.26

### **Kurs mittwochs:**

07.01.26 · 14.01.26 · 21.01.26 · 28.01.26

**Kosten:** 50,- €

Seminarhaus Kraft & Balance  
Schwedter Straße 32, in Prenzlau

Kontakt:

0151/20254451  
mali.memoriam@mail.de

