



Erwachsenenbildung

Bildung für Leben und Freizeit!

Freier Nacken

DATUM 17.10.2025
ZEIT 1 x Fr 19:00 - 21:00
ORT heyoga, Strehlgasse 8, 6430 Schwyz

KURSNUMMER

252-1498

KURSLEITUNG

Erika Niederer-Camenzind

BESCHREIBUNG

Der Nacken mit den Kopfgelenken und der Halswirbelsäule sorgt als filigrane Verbindung zwischen Rumpf und Kopf für die Bewegungen des Kopfes in allen Raumebenen. Störungen und Beschwerden im Nacken können aus den verschiedensten Gründen auftreten. Eine ausgeglichene Zusammenarbeit der verschiedenen Muskeln gehört zu den Voraussetzungen für einen entspannten Nacken. Sie lernen in allerlei Bewegungssequenzen, muskuläre Dysbalancen zu erkennen und auszugleichen. In weiteren Übungen können Sie im Liegen auf der Matte erfahren, wie sich Kopf und Nacken mit dem Ganzen verbinden, wodurch Nervenbahnen und Blutversorgung günstig beeinflusst werden.

KURSZIEL

Kennenlernen von Grundlagen zur Entlastung des Nackens und Schulung der Körperwahrnehmung. Bewegungsspektrum in Rumpf und Kopf fördern.

KOSTEN

KURSPREIS
CHF 65.00

WEITERE INFORMATIONEN

MITBRINGEN

Frottiertuch, Socken, lockere und evtl. warme Bekleidung

HINWEIS

Die meisten Krankenkassen leisten einen Beitrag aus der Zusatzversicherung.

DATEN

Fr 17.10.2025 19:00 - 21:00



Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

ffs-schwyz.ch/eb