

# Jour fixe

Freitag, 1. November 2019 um 19.00 Uhr



## Befreite Schultern - gelöster Nacken

Wir sind im Stress und haben wenig Zeit! Der Nacken-Schulter-Bereich reagiert besonders sensibel auf Stress und Anspannung. Er ist eng mit unserem Befinden und unserer Stimmung verbunden. Es tut uns sofort gut, wenn wir unsere Flügel bewusst entspannen und die Anspannung abfließen lassen können.

Ich zeige Euch kleine und wirksame Übungen, die uns dabei helfen, automatische Fehlhaltungen aufzuspüren. Das hilft uns, wieder leicht erhobenen Hauptes beschwingt durch den Alltag zu gehen – Energie und Lebenslust kehren zurück.

**Ursula Sgoff**  
Heilpraktikerin & Osteopathin

Das Gutzkow35-Team: *Ursula Sgoff, Uta Gottschalk & Monica Knipp*  
Beitrag: 10 €- Ort: Gutzkowstraße 35 in Frankfurt Sachsenhausen - [www.gutzkow35.de](http://www.gutzkow35.de)