



## Ontspannen schouders en een losse nek 14 december van 10.00-12.30

Dagelijks hebben we onze handen en armen nodig voor duizenden dingen. Een goede relatie tussen hoofd, nek en schouders is van belang om al deze taken efficiënt uit te kunnen voeren. De schoudergordel maakt het mogelijk om onze armen en handen vrij in de ruimte te bewegen. Tegelijkertijd balanceert je hoofd op je nek en wervelkolom. Deze twee structuren moeten samenwerken zonder dat ze elkaar in de weg zitten.

In deze workshop leer je hoe je met meer coördinatie en minder krachtsinspanning ontspanning vindt in nek en schouders.

Bij de workshops 'Beleving in Beweging' focus je op wat je lichaam wil en wat jouw eigen lichaam goed doet. Je zintuigen worden op een speelse manier geprikkeld om ruimte te creëren voor verandering. Verbeelding, muziek en beweging ondersteunen het proces. Na een fijne actieve workshop ga je vol inspiratie naar huis en heb je genoeg meegekregen om zelf thuis in praktijk te brengen.

zaterdag 14 dec. 10.00-12.30  
kosten: € 37,50  
Voor meer zie:  
[www.studionoraknol.nl](http://www.studionoraknol.nl)