

Gesunde Koordination der Füße – Intensivworkshop

Sonntag, 11. August 2024



Die Füße tragen unser Gewicht, balancieren unseren Körper, fangen Stöße ab und verhelfen uns zu manchen Luftsprüngen. Doch oft führen unsere Füße über Jahre ein Schattendasein und entwickeln durch falschen Gebrauch und ungünstige Belastung Anzeichen, die aufmerken lassen: Knick-, Senk-, Spreizfüße, Hallux Valgus und Co.

Mit Hilfe der Alexander-Technik und Übungen aus der Spiraldynamik kannst du mit ein wenig Geduld und Ausdauer die Gewölbstruktur wieder aktivieren und die achsengerechte Ausrichtung deiner Füße und Zehen unterstützen. Der Workshop lässt Dich die Anatomie deines Fußes direkt erfahren, macht dich vertraut mit praktischen Übungen und aktivierenden Visualisierungen für einen gesunden Gebrauch deiner Füße im Verhältnis zum gesamten Körper. Du bekommst Tipps für dein Gehen und Stehen im Alltag, fürs Tanzen oder Joggen und kannst entdecken wie deine Füße kräftiger und zugleich beweglicher werden können.

Termine: **Sonntag 11. August**
von 10 – 17 Uhr

Kosten: **120 Euro**

Ort: **ZAYT**, Zentrum f. Alexander-Technik, Yoga, Tanz & Beratung
Marienstr. 8, 79098 Freiburg,
Tel. 0761/7073433, renate.wehner@zayt.de, www.zayt.de

Leitung: **Renate Wehner**, Ausbilderin für Alexander-Technik (ATVD), Tanz, und personenzentrierte Beratung (GwG), WB in Spiraldynamik.