

# Bewegliche Füße – stabile Beine

## Wege zu einer guten Fußkoordination in Verbindung zu Beinen und Becken



### Intensivworkshop - Samstag, 28.02.2015

Die Füße verbinden uns mit der Erde, sie tragen unser Gewicht und balancieren unseren Körper aus. Sie sind die stabile Grundlage, damit sich unser Rumpf gut aufrichten kann. Doch oft führen die Füße ein Schatten Dasein, sie schmerzen bei langem Stehen und Gehen oder die Beine fühlen sich schwer und müde an.

Ungünstiger Gebrauch und Fehlbelastung können langfristig Auswirkungen im ganzen Körper haben und z.B. zu Knick-, Senk-, Spreizfüßen und Hallux Valgus führen oder Knie- und Hüftprobleme verursachen.

Dieser Workshop bietet Wege zu einer bewussten Fußkoordination in Verbindung zu Beinen und Becken und dem Rest des Körpers und lädt zu einer bewussten Auseinandersetzung mit der Schwerkraft ein.

Durch erfahrbare Anatomie, bewusste Berührung und gedankliche Ausrichtung wird es den Füßen möglich, sich neu zu orientieren und den ganzen Körper auszubalancieren statt ihn zu halten. Klarheit, Leichtigkeit und Stabilität kann erfahren werden.

Mit Einflüssen aus der Alexander-Technik, Spiraldynamik und Body-Mind Centering®.

**Datum:** 28.03.2015

**Zeiten:** Samstag 10 – 17 Uhr

**Ort:** Yogaschule Svasthya, Rheinweg 78, 53129 Bonn

**Kosten:** 75,-€/ 65- € Frühbucherrabatt bei Anmeldung und Kontoeingang bis 13.03.15.

**Anmeldung:** Tanja Striezel: 0228/9612121 [post@tanjastriezel.de](mailto:post@tanjastriezel.de)

**Tanja Striezel:** Tänzerin (Neuer Tanz, Contact Improvisation, Tango Argentino), Lehrerin für F.M. Alexander-Technik (ATVD), Tanz Improvisation und erfahrbare Anatomie. Fortbildung in Body-Mind-Centering®. [www.tanjastriezel.de](http://www.tanjastriezel.de)