

# Leichten Fußes. . .

## Wege zu einer guten Fußkoordination



### Intensivworkshop - Samstag, 15.12.2012

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 schmerzen die Füße bei langem Stehen und Gehen oder 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. Mit den Prinzipien der Alexander-Technik und speziellen Übungen aus der Spiraldynamik können wir mehr Fuß- und Beinbewusstsein entfalten und beeinflussen so auch die gesamte Befindlichkeit unseres Körpers.

Durch erfahrbare Anatomie, bewusste Berührung und gedankliche Ausrichtung wird es den Füßen möglich, sich neu auszubalancieren und zu zentrieren. Klarheit und Leichtigkeit kann im ganzen Körper erfahren werden.

**Datum:** 15.12.2012  
**Zeiten:** Samstag 11 – 15 Uhr  
**Ort:** Rheinweg 32, 53113 Bonn  
**Kosten:** 50,-€/ 45- € ermäßigt  
**Anmeldung:** Tanja Striezel: 0228/9612121  
[post@tanjastriezel.de](mailto:post@tanjastriezel.de)

**Tanja Striezel: Tänzerin, Lehrerin für F.M. Alexander-Technik, Contact-Improvisation und erfahrbare Anatomie.**  
**Mehr:** [www.tanjastriezel.de](http://www.tanjastriezel.de)

