

# Bewegliche & glückliche Füße



## Workshop zur gesunden Fußkoordination Samstag, 21.11.2015

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 und 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.

Eine lebendige Einführung in die anatomische Beschaffenheit unserer Füße, bewusste Berührung, gedankliche Ausrichtung und praktische Übungen sind Teile des Workshops. Die Füße bekommen eine neue Orientierung und der ganze Körper lernt sich neu auszubalancieren.

Klarheit, Leichtigkeit und Stabilität kann erfahren werden.

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

Erfahrung in Alexander-Technik ist unterstützend, aber keine Voraussetzung.

Einführungsworkshop in AT am 17.10.

**Datum:** 21.11.2015

**Zeiten:** Samstag 12 – 18 Uhr (mit Pause)

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

**Kosten:** 70,-€/ 60- € Frühbucherrabatt bei Anmeldung und Kontoeingang bis 6.11.15.

**Anmeldung:** Tanja Striezel: 0228/9612121 post@tanjastriezel.de

**Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine frühe Anmeldung sichert einen Platz!**

**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. Langjährige Praxis in Yoga und Meditation. [www.tanjastriezel.de](http://www.tanjastriezel.de)