

# Füße in Bewegung

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



### Intensivworkshop - Samstag, 25.01.2014

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 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, die wir spielerisch auch in Bewegung erkunden.

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

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

**Datum:** 25.01.2014  
**Zeiten:** Samstag 10 – 16.30 Uhr  
**Ort:** Yogaschule Svasthya, Rheinweg 78, 53129 Bonn  
**Kosten:** 70,-€/ 60- € ermäßigt  
**Anmeldung:** Tanja Striezel: 0228/9612121 [post@tanjastriezel.de](mailto:post@tanjastriezel.de)

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