



bewegliche & glückliche Füße

WORKSHOP

zur gesunden Fußkoordination

Samstag, 14. Juni 2025

mit Einflüssen aus Alexander -
Technik und Spiraldynamik



Die Füße verbinden uns mit der Erde, sie übertragen unser Gewicht in den Boden und balancieren unseren Körper aus. Zusammen mit den Beinen sind sie die stabile Grundlage, damit sich unser Rumpf gut aufrichten kann.

Doch oft verlieren die Füße ihre lebendige Geschmeidigkeit, fangen an zu schmerzen und die Beine fühlen sich schwer und müde an. Dies hängt häufig mit einer ungünstigen Koordination im ganzen Körper zusammen und kann durch Fehlbelastungen z.B. zu Knick-, Senk-, Spreizfüßen und Hallux Valgus führen oder Knie- und Hüftprobleme verursachen.

Der Workshop lädt ein, die Füße mit bewusster Aufmerksamkeit zu beschenken. Anatomische Impulse, gedankliche Ausrichtung, bewusste Berührung und eine große Portion alexandrischer Gelöstheit lassen die Füße in ihre lebendige Geschmeidigkeit finden. In Verbindung zu Beinen und Becken, der gesamten Körperaufrichtung und der Bodenunterstützung erleben wir frische Ausrichtung, neue Orientierung und Zentriertheit.

Für alle, die ganz neu ihren Füßen Gutes tun wollen oder wiederholt dran bleiben wollen.

DATUM: Samstag, 14. Juni 2025

ZEITEN: 11:00 – 14:30 Uhr

KOSTEN: 70,-€ bis 45,-€
nach fairer Selbsteinschätzung

ORT: Svasthya · Studio für Yoga & Alexander-Technik
Rheinweg 78, 53129 Bonn

ANMELDUNG: post@tanjastriezel.de

Die Teilnehmer:innenplätze sind begrenzt und eine frühe Anmeldung sichert einen Platz!

Tanja Striezel: Tänzerin, Lehrerin für F.M. Alexander-Technik,
Tanz- & Contact Improvisation und erfahrbare Anatomie,
Personzentrierte Beraterin www.tanjastriezel.de