

A close-up photograph of a person's feet resting on a sandy surface. The person has red nail polish on their toenails and is wearing a silver ring on the ring finger of their right foot. The background is a textured, light-colored sand. Overlaid on the image are three magenta rectangular boxes containing white text. The first box contains the word 'Bewegliche', the second contains '& glückliche', and the third contains 'Füße'. Below these, a fourth magenta box contains the text 'Workshop zur gesunden Fußkoordination', and a fifth magenta box contains the date 'Samstag, 1. April 2017'.

Bewegliche & glückliche Füße

Workshop zur gesunden Fußkoordination
Samstag, 1. April 2017

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, wir erkun-
den das Stehen und Gehen und der ganze Körper lernt sich neu auszubalancie-
ren. Klarheit, Leichtigkeit und Stabilität kann erfahren werden.

Mit Einflüssen aus der Alexander-Technik und Spiraldynamik.
Erfahrung in Alexander-Technik ist unterstützend, aber keine Voraussetzung.



Datum: 01. 04. 2017
Zeiten: Samstag 11 - 17 Uhr (mit Pause)
Ort: Yogaschule Svasthya, Rheinweg 78, 53129 Bonn
Kosten: 75,-€ / 65,-€ Frühbucherrabatt
bei Anmeldung und Kontoeingang bis 17.03. 2017
Anmeldung: Tanja Striezel 0228 / 9612121, post@tanjastriezel.de

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

Tanja Striezel:
Tänzerin (Contact Improvisation, Tango Argentino), Lehrerin für F.M.
Alexander-Technik (ATVD), Tanz/Contact Improvisation, langjährige
Praxis in Yoga und Meditation. www.tanjastriezel.de