

A photograph of a person's feet resting on a sandy beach. The feet are positioned with toes pointing towards the camera. The person has red nail polish on their toenails and is wearing a silver ring on the ring finger of their right foot. The sand is light-colored and shows some footprints. Overlaid on the image are three magenta rectangular boxes containing white text, and a fourth magenta box at the bottom containing white text.

Bewegliche & glückliche Füße

Workshop zur gesunden Fußkoordination

Samstag, 7. März 2020

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 oft stehen wir nicht wirklich mit unseren Füßen auf dem Boden. 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.

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



Datum: Samstag, 07.03. 2020
Zeiten: 11 - 17 Uhr (mit Pause)
Ort: Svasthya · Studio für Yoga & Alexander-Technik
Rheinweg 78, 53129 Bonn
Kosten: 75€ – 65€ wie es möglich ist
Anmeldung: Tanja Striezel 0228 · 96 12 121, post@tanjastriezel.de

Tanja Striezel: Tänzerin, Lehrerin für F.M. Alexander-Technik (ATVD) und Tanz/Contact Improvisation, Personzentrierte Beraterin
www.tanjastriezel.de

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