

A photograph of a person's feet resting on a sandy beach. The feet are positioned with toes pointing towards the camera. The right foot has red nail polish and a silver ring on the ring finger. Three magenta rectangular text boxes are overlaid on the image, containing the title and event details in a white, typewriter-style font. The background is a close-up of the sand, showing some footprints and shadows.

Bewegliche & glückliche Füße

Workshop zur gesunden Fußkoordination
Samstag, 24. November 2018

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: Samstag, 24.11. 2018
Zeiten: 11 - 17 Uhr (mit Pause)
Ort: Svasthya · Studio für Yoga & Alexander-Technik
Rheinweg 78, 53129 Bonn
Kosten: 75,-€ / 65,-€ Frühbucherrabatt
bei Anmeldung und Kontoeingang bis 09. 11. 2018
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