bewegliche & glückliche Füße

WORKSHOP TAG
zur gesunden Fußkoordination
Samstag, 18. Juni 2022

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.

Dieser Workshop Tag lädt ein, die Füße rundum 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.

Der Vormittagsworkshop beinhaltet eine Einführung in bewusste, gesunde Fußkoordination, der Nachmittag dient der Vertiefung. Man kann die Workshops einzeln besuchen, wobei der Nachmittag auf dem Vormittag aufbaut und nur für Leute gedacht ist, die entweder den Vormittagsworkshop besucht haben oder einen meiner vergangenen Fußworkshops.

DATUM: Samstag, 18. Juni 2022
ZEITEN: Einführungsworkshop 11:00 – 14:00 Uhr
Vertiefungsworkshop 15:15 – 17:15 Uhr
mit Mittagspause 14:00 – 15:15 Uhr
KOSTEN: nach Selbsteinschätzung
ganzer Tag: 95,-€ bis 70,-€
Einführungsworkshop: 55,-€ bis 40,-€
Vertiefungsworkshop: 45,-€ bis 35,-€
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

Layout:
www.kunstlaeuferin.vsble.me