



FEIERTAG(e) für die Füße einen guten Stand in herausfordernden Zeiten

2. - 5.6.2021

in Emmersdorf bei Melk, Hotel Pritz

Was kann physisch dazu beitragen, dass es mir in herausfordernden Zeiten besser GEHT, ist der Schwerpunkt des Workshops mit Körper- (Wahrnehmungs-) Übungen. Welche Anregungen & Tipps können helfen im Gleichgewicht zu bleiben?

Weiters wird Thema sein, wie ich durch Körperschulung (auch optisch) gut da STEHE. Den oft übergangenen Füßen wird mit abwechslungsreichen Inputs in diesen Tagen viel Aufmerksamkeit geschenkt.

Die Verbindung zur eigenen & der uns umgebenden Natur wird unter anderem durch Barfuß Gehen in der Umgebung des Hotels Pritz und an der nahen Donau erfahren.

In kleiner Gruppe können erfahrene Körperübende genauso neue Ideen bekommen wie Neuankommlinge auf diesem Gebiet. Wir werden auf das Erforschen der eigenen Bedürfnisse in ressourcenorientierter Achtsamkeit ausgerichtet sein.

Ziel des viertägigen Workshops ist es den/m eigenen Füßen/Körper näher zu kommen. Praktikable Übungen **für den Alltag** können mit vertieft gewonnener Körperkompetenz nachhause mitgenommen werden z. B. entspannterer Umgang mit sich selbst im Alltag.

Kursleiterin: Monika Mörzinger-Wunderer, 33 Jahre Berufserfahrung als Physiotherapeutin, Spiraldynamik® - advanced, Trager® Praktikerin, Fußschullehrerin seit 1998

Kosten: **330 Euro** für das gesamte Bewegungspaket mit 1 Massageball aus Esche

Ablauf: **2.6.2021:** erstes Kennenlernen 17-19 Uhr mit Bedarfscheck

3.6. (Fronleichnam) und 4.6. täglich 4 Stunden bedürfnisorientierte Körperarbeit

5.6.2021: Abschlußvormittag mit Alltagstipps nach dem Frühstück mit Feet back

Für eine Stunde Einzelberatung stehe ich allen Teilnehmenden 1 x zur Verfügung.

TeilnehmerInnenzahl: min. 4, max. 8 TeilnehmerInnen, nur geschlossen buchbar!

Mitbringen: Es wird wetterabhängig die meiste Zeit (überdacht) im Freien gearbeitet werden. Bewegungsfreundliche und strapazierfähige Kleidung für outdoor, wetterabhängige Ausrüstung (Sonnenschutz, Regenschutz,..) sind nötig. Für das eigene Wohl ist selbst zu sorgen. Kulinarische Verköstigung wird vom Hotel Pritz, www.hotelpritz.at ebenso angeboten wie allfällige Übernachtungen.

Anmeldung auch direkt unter www.fuessiotherapie.at oder im Hause Pritz möglich!

Planungsbedingt sind Sie nur mit einer schriftlichen Anmeldung bis 2 Tage vor dem Termin definitiv dabei! Coronabedingt gibt es keine Stornobedingungen, aber eine VORMERKLISTE, die sich nach der Reihe der Anmeldungen orientiert. Die Abstandsregeln werden eingehalten.

Ein nachweislich negativer Covidtest kurz vor Workshopstart oder die durchgemachte Erkrankung oder 1-2 Impfungen machen, dass sich alle in der Gruppe sicher fühlen können.