

LEICHTfüssig

FussWochenWorkshop in den KALKALPEN

Leitung: **Monika Mörzinger-Wunderer**, Trager® & Spiraldynamik® adv. Praktikerin

Die **Füße** spielen im **Ganzkörpergefüge** eine **tragende** Rolle. **Ausgewogenes** Gehen erfordert eine **aufmerksame** Wahrnehmung des UnterGRUNDS.

Ziel dieser Übungswoche ist es, im eigenen Körper **mehr Leichtigkeit** für den weiteren Lebensweg zu erfahren.

Wahrnehmungsschulung

ist eine Voraussetzung für physiologisch **nachhaltiges Handeln**. Dabei treten wir mit der inneren und äußeren **Natur in einen Dialog**.

Ausgangspunkt dieses FussWochenWorkshops ist die Erkundung der **eigenen Ressourcen** mit **Mentastics®**, **Trager®** und anderen stimmigen Methoden.

In vier täglichen Übungseinheiten wird der achtsame Umgang mit sich selbst Thema sein. Die Übungen sind auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt.

Leichtigkeit und Durchlässigkeit können so mit jedem Tag mehr erfahren werden. Die bei den Übungen gefundenen Bewegungen werden laufend vertieft, um sie in den **Alltag zu integrieren**.

In der Mitte der Woche erkundet ein **Nationalpark-Ranger** mit der Gruppe die Kalkalpen.

Dieser FussWochenWorkshop richtet sich an alle, die mehr Leichtigkeit in ihr Leben bringen wollen. Er ist explizit auch für **Therapeut*innen als Selbsterfahrung** bestens geeignet.

WIE GEHT S
WIE STEHT S

WO DRUECKT DER SCHUH

SCHRITT FUER SCHRITT

STANDFESTIGKEIT

GUTES
AUF TRETEN

DURCHGAENGIG

SEINEN WEG
GEHEN

Termin : Montag 03.08.2026 (Kurstart 15.00) - Freitag 07.08.2026 (Kursende 10:00)
Zimmer am 03.08.ab 14:00 beziehbar; gemeinsame Zuganreise günstig möglich

Teilnehmerzahl: max.8 (der Kurs findet ab 5 Personen statt)

Kosten : 464 Euro Kursbegleitung inkl. Nationalpark-Rangertour excl. Quartier (siehe Kursort!)
Frühbucherbonus bis.3.6.26: 445 Euro

Ort : Villa Sonnwend, National Park Lodge, Mayrwinkl 80, 4575 Roßleithen, 07562 20 592
(Kosten Quartier: 536 Euro im Einzelzimmer & Halbpension für 4Tage & Nächte)
Buchung (Storno)&Abrechnung der Übernachtungen direkt mit Villa Sonnwend www.villa-sonnwend.at

Mitzubringen : Wind- & Wetter, Insekten-, Regen- und Sonnenschutz! Trinkflasche!
zwiebelschalenförmige Kleidung! **eigenverantwortlichem Agieren** wird vorausgesetzt!

Anmeldung bitte *schriftlich* unter Angabe der *Telefonnummer*.

Mit der Überweisung der Kursgebühr auf das BAWAGkonto IBAN: AT86 6000 0000 0909 4196 lautend auf M. Mörzinger-Wunderer, Zahlungsreferenz „LEICHTfüssig“ ist die Teilnahme definitiv. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Zahlungseinganges berücksichtigt. Bei Stornierung innerhalb der letzten 2 Wochen wird die Kursgebühr einbehalten oder es wird ein Gutschein für einen Folgekurs ausgestellt. Es ist möglich einen Ersatzteilnehmer zu nennen. Wir empfehlen eine Stornoversicherung

Fragen gerne unter Tel.: 0043 6991 27 97 107

www.fuessiotherapie.at