

(m)ein FUSSTAG

Mit Wahrnehmungsschulung und Bewegungsübungen zum besseren Stand

Unsere Füße tragen uns durchs Leben - oft merken wir das erst, wenn dieses "Wunderwerk" nicht mehr reibungs-los funktioniert. Fehlbelastungen und Schmerzen sind die Folge! In vielen Fällen unterstützt aktives Herangehen.

Wollen Sie ihren Füßen einen Tag widmen? Was brauchen ihre Füße? Was wollten Sie schon immer über ihr "Geh-werkzeug" wissen? Wollen Sie Ihren Senk-, Knick-, Spreiz- oder Hohlfüßen aktiv entgegenwirken? Wie entsteht ein Hallux valgus? Oder geht es Ihnen um Vorbeugung?

Wo soll es hingehen? Am Fußtag können sie lernen dem Potential ihrer Füße – mit diesbezüglichen Übungen - auf die Spur zu kommen. Ganzheitliche Körperübungen sollen den Weg zu einem entspannten und kraftvollen Gehen ebnen. Spiraldynamik® & Trager® können auf diesem Weg hilfreich sein!

Kursort: Zentrum im Werd, Im Werd Nr. 6 (hinter dem Karmelitermarkt)

Freitag nachmittags und Samstag vormittags

18. 1. 2019 von 17.30 bis 20.30 Uhr & 19.1.2019 von 9.30 bis 12.30 Uhr

In der Kleingruppe wird das Thema individuell in Eigenverantwortung erarbeitet und abgestimmt auf die Gruppe, sodass alle profitieren können.

Kurskosten: **125 Euro**

Kursleiterin: M. Mörzinger-Wunderer, Spiraldynamik ® - advanced, Physiotherapeutin

Schriftliche Kursanmeldung unter www.fuessiotherapie.at – auch postalisch an die untenstehende Adresse. **Gemeinsam mit der Einzahlung** des Kursbetrages (auf das **PSKkonto AT 86 6000 0000 0909 4196** lautend auf Monika Mörzinger-Wunderer) sind Sie definitiv dabei! Die Reihung erfolgt nach dem Datum der Anmeldung.

Der Frühbucherbonus 2018 beinhaltet eine kurze persönliche Beratung vor/nach dem Kurs.

Stornobedingungen:

Absagende 2019 können eine(n) ErsatzteilnehmerIn stellen oder die Kursgebühr wird fällig.

