

## (m) e i n F U S S T A G

### 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 können die Folge sein. In vielen Fällen ist Selbsthilfe möglich. 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 um vorbeugende Übungen für den Alltag?

Wo soll es hingehen?

Dem Potential der eigenen Füße auf die Spur kommen.

Ganzheitliche Körperübungen sollen den Weg zu einem entspannten und kraftvollen Gehen ebnen.

Spiraldynamik® & Trager® können auf diesem Weg hilfreich sein!

**Samstag, 27.6. o d e r 24.10.2020  
oder 6.3.2021 von 10 bis 17 Uhr**

Kursort: Werkstatt Krähe, Westbahnstraße 7 in 1070 Wien

Kurskosten: **125 Euro** ---- Reihung erfolgt nach dem Datum der Anmeldung.

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

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

**VORANMELDUNG:** Aus aktuellem Anlaß nur eine **schriftliche** Kursanmeldung unter [www.fuessiotherapie.at](http://www.fuessiotherapie.at): Mit der **Einzahlung** des Kursbetrages (auf das PSKkonto AT 86 6000 0000 0909 4196 lautend auf Monika Mörzinger-Wunderer) ist der **Platz gesichert**. Der Betrag kann auch in bar mitgebracht werden.

Eine kurzfristige Absage bei Unpässlichkeit ist erwünscht. Selbstverständlich kann der Kurs zu einem späteren Zeitpunkt als Gutschrift nachgeholt werden.