

(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 wollten sie schon immer über dieses architektonische Meisterwerk wissen? Wollen sie ihren Senk-, Knick-, Spreiz- oder Hohlfüßen aktiv entgegenwirken? Wie entsteht ein Hallux valgus? Vorbeugende Übungen werden Schwerpunkt dieses Tages sein.

Wo soll es hingehen? Was brauchen Ihre Füße?

Dem Potential der eigenen Füße mit Übungen auf die Spur kommen.
Dreidimensionale ganzheitliche Körperübungen sollen den Weg zu einem durchlässigen und kraftvollen Gehen ebnen. Wie läuft`s wohl auch im Alltag runder?

Samstag, 15.4.2023
oder **21.10.2023** von 10 bis 17 Uhr

Kursort: Werkstatt Krähe, Westbahnstraße 7 in 1070 Wien

Kurskosten: **130 Euro** Reihung erfolgt nach dem Datum der schriftlichen Anmeldung

Kursleiterin: M. Mörzinger-Wunderer, Spiraldynamik ® - advanced, Physiotherapeutin
Fußschullehrerin seit 1998, 35 Jahre Berufserfahrung

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

Schriftliche VORANmeldung unter 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**.
Stornobedingungen: Kurzfristiges Fernbleiben im Krankheitsfalle ist erwünscht. Selbstverständlich kann der Kurs zu einem späteren Zeitpunkt als Gutschrift nachgeholt werden.

Es gelten die aktuellen Covidbestimmungen zu diesem Zeitpunkt.