

Am Samstag, den 25.06.16 von 10-14 Uhr Gut zu Fuß?

Täglich stehen wir viele Stunden auf unseren Füßen, sie tragen uns wohin wir wollen und – wenn alles gut geht – legen wir auf ihnen im Laufe unseres Lebens eine Strecke zurück, die in etwa einer Reise um die Erde entspricht.

Doch eingepackt in Socken und modischem Schuhwerk, werden sie zuweilen regelrecht zertreten und kaum weiter beachtet – es sei denn sie tun weh.

Dabei lohnt es sich, dieses Wunderwerk aus 28 Knochen besser kennen und gebrauchen zu lernen!

Grundsätzlich verfügen unsere Füße über dieselben Differenzierungsmöglichkeiten wie unsere Hände – Menschen, die aufgrund einer Behinderung lernen mussten viele alltägliche Verrichtungen mit den Füßen auszuführen zeigen es uns.

In diesem Feldenkrais-Workshop erarbeiten wir mit Hilfe von achtsam ausgeführten Bewegungssequenzen ein umfassenderes Bild der eigenen Füße, ihrer Funktionen und ihrem Einfluss auf unseren Körper.

Unsere Füße sind die Vermittler zwischen Boden und Becken, sie tragen den ganzen Körper und bestimmen unsere Standfestigkeit und unsere Flexibilität.

Eingebunden in grundlegende Bewegungsabläufe wie Stehen, Gehen, Laufen und Balancieren, erforschen wir ungewohnte Koordinationsmöglichkeiten, um die Stabilität und das Gleichgewicht auf zwei Beinen sowie den Abstoß bei der Fortbewegung zu verbessern.

Freuen Sie sich auf wohliges Füßeln, aufrichtenden Atem, flexible Balance und eine wache Präsenz.

Kosten: 50,00 €

