

WORKSHOP

mit Verpflegung

Gut zu Fuß ein Leben lang.

Bei diesem Workshop dreht sich alles rund um das Thema Fußgesundheit.

Ein Großteil aller Erwachsenen klagt über Fußprobleme.

Da läuft ganz entschieden etwas falsch!

Genau genommen: nicht etwas läuft falsch, sondern die Besitzer*innen der Füße.

Weggepackt in Socken und Schuhen werden sie förmlich zertreten. Die Auswirkungen sind schmerzhaft und unnötig.

Kontakt & Anmeldung

Mag.^a Silvia Kohles-Hemetsberger

www.diekörperschmiedin.at

silvia@diekörperschmiedin.at

0043 (0)660 7397868





die körperschmiedin

Inhalt:

- Aufbau des Fußes
- 3D Massage
- Was tun bei Fußfehlstellungen?
- Spiraldynamik® - Fuß- und Beinachsentraining
- Fußarbeit mit den Franklin® Bällen
- Sensomotorischer Fußzirkel zur Wahrnehmungsförderung

Bitte nehmt bequeme Kleidung mit.
Maximal 12 Teilnehmer*innen

Kosten: € 79,00

**Samstag,
27.04.2024
09 - 12 Uhr**

**Schnaufpause
Straßwalchen**

www.diekörperschmiedin.at