

Die



Fußschule

Workshop Hallux valgus

Mit Rene Kowalski, Lebensbaum-konzept.de

27.09.2020 oder 15.11.2020

14:00 - 16:00 Uhr

pro Veranstaltung 30,-€

Fußdeformationen hängen eng mit falschen Haltungs- und Bewegungsmustern sowie mit schwacher Fußmuskulatur zusammen. Sie lernen im Workshop, Ihre Fußmuskulatur gezielt zu kräftigen und Ihre Füße im Alltag naturgerecht zu belasten. Das erleichtert Ihnen die Auf- und Ausrichtung Ihres Körpers und eine gesunde Gangart.

Mit Hilfe der Do it yourself-Übungen können Sie sich in der Regeneration unterstützen.

Im Workshop lernen und erleben Sie:

- **Mobilisierende und kräftigende Selbsthilfe-Übungen gegen Fußdeformationen**
- **Übungen zur Stabilisierung und Entlastung der Sprunggelenke**
- **Diskrete Übungen für den Alltag** – unter dem Esstisch, an der Bushaltestelle ...
- **Warum ein aktiver Beckenboden wichtig ist für die Füße** – und umgekehrt
- **Die Tiefenmuskulatur des gesamten Körpers zu wecken** zur Entlastung der Füße
- **Nicht nur die „Do’s“, sondern auch die „Dont’s“**, um die Füße nicht zu schädigen

kontakt@yoga-vitalis.de

oder 0176 97658184