



## YOGA UND KÖRPERARBEIT

### Schritt für Schritt - gesunde Füße Workshop

Unsere Füße tragen uns durchs Leben, Tag für Tag und Schritt für Schritt. Dafür schenken wir ihnen allerdings recht wenig Beachtung, sperren sie tagsüber in oftmals zu enge Schuhe ein und bemerken sie erst, wenn sie schmerzen. Kleine Abweichungen der Fußstellung über Jahre hinweg haben grosse Auswirkungen - kleine Verbesserungen ebenso.

Dieser Workshop soll dazu einladen,

- die ausgeklügelte Bauweise und Funktion unserer Füße zu verstehen
- individuelle Arten der Belastung beim Gehen und Stehen zu erkennen
- Basisübungen für Fußprobleme zu erlernen

Es werden dazu Übungsmöglichkeiten für den Alltag erarbeitet.

Nicht geeignet bei akutem Fußschmerz und Entzündungen, nach akuten Verletzungen oder direkt nach einer Fuß-OP.

Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung und warme Socken
- Decke und Yoga-Matte

- **Wann:** Samstag 30.10.2021
- **Wo:** Yoga- und Körperarbeit,  
Lindenstrasse 20c,  
39615 Seehausen
- **Zeit:** 9.00 - 12.00 Uhr
- **Preis:** 30,- Euro



Die Teilnehmerzahl ist begrenzt,  
es wird um Voranmeldung gebeten.

Kristin Schmitz  
Yoga-Lehrerin und Physiopädagogin  
[kristin.schmitz@gmx.net](mailto:kristin.schmitz@gmx.net)  
Mobil 0174 5693247  
[yogaundkoerperarbeit.com](http://yogaundkoerperarbeit.com)