



Gymnastik für die Füße

Unsere Füße sind die körperliche und energetische Basis unseres Organismus, ein hochausgeklügelter Geniestreich der Natur, umfassende Wahrnehmungsorgane und stabiles Fundament.

Leider wollen unsere Füße oft nicht mehr so, wie wir uns das vorstellen!

Wir lernen in diesem Kurs viele kleine Übungen kennen, die

- die Fußmuskulatur und damit das Fußgewölbe stärken,
- die Muskeln und Faszien dehnen,
- die Statik und das Gangbild verbessern,
- die Haltung schulen und damit die Wirbelsäule entlasten

Durch eine kleine Entspannungsphase am Ende der Stunde tanken wir neue Energie,; wir stehen wieder mit beiden Füßen fest im Leben!

15 Kurseinheiten

Kursgebühr: 65,00 €

Zirkelkunden: 60,00 €

Donnerstag 05.03.2020

16:00 - 16:30 Uhr

Kursleitung: Andrea, Vinyasa Yoga Lehrerin
Lehrerin für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation