



Ayur Yogatherapie Seminar für gesunde Füße
Sa, 4. Februar., 10:00 – 14:00 Uhr
Ananda Yoga Studio, Tulln

Deine Füße dienen dir als Basis für die gesamte körperliche Aufrichtung. Leider schenken wir ihnen oft zu wenig Aufmerksamkeit, packen sie den ganzen Tag in Schuhe, gehen kaum mal barfuß und trainieren die Fußmuskulatur nicht. Oftmals entstehen dadurch Fußfehlstellungen, wie Spreiz- oder Senkfüße, auch der berühmte Hallux ist viel verbreitet. Schmerzen können eine unerwünschte Begleiterscheinung sein, die sich in den Knie- und Hüftgelenken ebenso bemerkbar machen, wie auch in der Stellung deines Beckens und der Ausrichtung deiner Wirbelsäule.

In diesem Seminar schenken wir unseren Füßen deshalb ihr verdientes Augenmerk. Wir werden sie massieren, Übungen zur Stärkung der Fußgewölbe kennenlernen, die Fußgelenke mobilisieren, uns erden und über das Hinspüren und Anregen der Fußmuskulatur aufrichten. Aus energetischer Sicht verwurzeln wir uns und schenken uns damit einen klaren Kopf, stärken unser Vertrauen wie auch unsere Stabilität.

Freu dich auf einen spannenden Theorie-Teil und die anschließende ganzheitliche Praxis aus der Ayur Yogatherapie. Dieses Seminar ist für all jene geeignet, die ihren Füßen mehr Achtung schenken möchten und beinhaltet ein Handout mit Übungen und Anregungen für zuhause.

Termin: Sa, 4. Februar, 10:00 – 14:00 Uhr

Ort: Ananda Yoga, Tulln, Beim Heisselgarten 2/1

Wertschätzung: 72 Euro inkl. UST

Anmeldung: bitte verbindlich unter info@yogena.at

Ich freu mich aufs gemeinsame Praktizieren!
Herzlich,
Christina

Mag. Christina Kiehas | YogenaYoga | www.yogena.at