

## Gesunde Füße und leichtes Gehen – wie sich Stress und Anspannung ausbalancieren lassen

In diesem Workshop fühlen und lernen wir, wie unsere Füße gebaut sind, was sie leisten können und wie wir sie am besten gebrauchen. Wir verstehen den Zusammenhang zwischen unseren Füßen und unserem allgemeinen Balancezustand - nicht nur im Sinne der anatomischen Balance, auch im Sinne einer guten psychischen Balance. Oft entdecken wir auf diese Art, wo Schmerzen oder Beschwerden ihre Quelle haben und wie wir sie vermeiden können. Die Möglichkeiten der Alexander-Technik unterstützen uns in diesem Prozess nachhaltig. In der zweiten Tageshälfte schauen wir uns die Abläufe beim Gehen und Laufen an. Wir entdecken: Wie die Gelenke in unseren Beinen zusammenarbeiten, wie unser Organismus in Spiralen und Diagonalen organisiert ist und wie gut es sich anfühlt, all dem einen freien Lauf zu lassen. Das erforschen wir gemeinsam in ruhiger Arbeit am Boden, in Paaren und in der Einzelarbeit. In verschiedenen Aktivitäten und Übungen erkennen wir, wie sowohl die Qualität unserer Kommunikation, als auch unser allgemeines Erscheinungsbild durch die Art und Weise, wie wir unsere Füße gebrauchen, beeinflusst wird.

Bitte bringen Sie mit:

Zwei Taschenbücher, bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Matte, eventuell Schreibzeug für Notizen.

192N30104

Leitung: Barbara Blickensdorff  
Termine: **Samstag, 07.12.2019 und Samstag, 18.01.2020**  
Ort: Neubrandenburg, Volkshochschule  
Dauer: 09:00 - 16:15 Uhr (6 Unterrichtsstunden)  
Gebühr: 15,00 €

Zu allen Kursen und Vorträgen ist eine vorherige Anmeldung notwendig, die online, telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder persönlich in der Volkshochschule erfolgen kann.

**Volkshochschule Mecklenburgische Seenplatte**

Geschäftsstelle Neubrandenburg, Bienenweg 1

Tel.: 0395 3517 2000 / 2004 ( Sekretariat )

E-Mail: [vhs@lk-seenplatte.de](mailto:vhs@lk-seenplatte.de)

[www.vhs-mse.de](http://www.vhs-mse.de)