

## (m)ein FUSSTAG

### Mit Wahrnehmungsschulung und Bewegungsübungen zum besseren Stand

Unsere Füße tragen uns durchs Leben - oft merken wir das erst, wenn dieses "Wunderwerk" nicht mehr reibungs-los funktioniert. Fehlbelastungen und Schmerzen sind die Folge! In vielen Fällen ist Abhilfe möglich.

Wollen sie ihren Füßen einen Tag widmen? Was brauchen ihre Füße? Was wollten sie schon immer über ihr "Geh-werkzeug" wissen? Wollen sie Ihren Senk-, Knick-, Spreiz- oder Hohlfüßen aktiv entgegenwirken? Wie entsteht ein Hallux valgus? Oder geht es um Vorbeugung?

Wo soll es hingehen? Am Fußtag können sie lernen, dem Potential ihrer Füße – mit diesbezüglichen Übungen - auf die Spur zu kommen.

Ganzheitliche Körperübungen sollen den Weg zu einem entspannten und kraftvollen Gehen ebnen. Spiraldynamik® & Trager® können auf diesem Weg hilfreich sein!

**Samstag, 9.3. o d e r 16.11.2019 von 10 bis 17 Uhr**

Kursort: Werkstatt Krähe, Westbahnstraße 7 in 1070 Wien

Kurskosten: **125 Euro**

Kursleiterin: M. Mörzinger-Wunderer, Spiraldynamik ® - advanced, Physiotherapeutin

In der Kleingruppe wird das Thema individuell in Eigenverantwortung erarbeitet und abgestimmt auf die Gruppe, sodass alle profitieren können.

**Schriftliche Kursanmeldung unter [www.fuessiotherapie.at](http://www.fuessiotherapie.at) – auch postalisch an die untenstehende Adresse. Gemeinsam mit der Einzahlung des Kursbetrages (auf das PSKkonto AT 86 6000 0000 0909 4196 lautend auf Monika Mörzinger-Wunderer) sind Sie definitiv dabei.**

Die Reihung erfolgt nach dem Datum der Anmeldung.

Stornobedingungen:

Absagende 2019 können eine(n) ErsatzteilnehmerIn stellen oder die Kursgebühr wird fällig.

