

FÜSSE neu entdecken



Unsere Füße tragen uns durchs Leben. Sie haben Auswirkungen auf unsere Körperhaltung und beeinflussen unsere Gesundheit.

Auch als energetisches Seelentor erfüllen sie eine wundervolle Aufgabe - liegen doch in den Reflexzonen viele Bezugspunkte zum ganzen Körper- und Energiesystem.

Einen achtsamen und bewussten Umgang wollen wir an diesen beiden Kursnachmittagen einladen, indem wir uns mit unseren Füßen liebevoll verbinden, sie vielseitig wahrnehmen und als tragende Basis im Leben würdigen. Sei es beim Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen - stets sind sie der erdende Pol unseres Körpersystems.

Durch Übungen der AlexanderTechnik wird dein Bewusstsein für deine Füße geweckt und gestärkt. Diese Erfahrungen werden übers Malen kreativ vertieft und mit Inputs aus der Anatomie und der Reflexzonentherapie bereichert.

Kursdaten: Samstag, 2. & 23. November 2024

Kurszeit: 13-17 Uhr

Kurskosten: Fr. 280.- (inkl. Snacks und Material), teilweise von KK-Zusatzversicherung anerkannt

Kursort: Atelier mal-impuls, Baden – Dättwil

Kursleitung: Beatrice Meyer (AlexanderTechnik) und Marianne Wiederkehr (Malen & FRZ)

Am Ende der beiden Kursnachmittage nimmst du deine Füße lebendiger wahr und gehst neugierig und freudvoll weitere Schritte mit ihnen.

Lass die Füße deine stabile und zugleich flexible Basis sein!

Wir freuen uns auf dich.

Beatrice Meyer

AlexanderTechnik-Therapeutin

www.koerpertherapie-baden.ch

Marianne Wiederkehr

Maltherapeutin

www.mal-impuls.ch



Körpertherapie Baden

Beatrice Meyer-Thüler



Anmeldung gerne per Mail bis 21. Oktober an

info@alexandertechnikmeyer.ch oder marianne@mal-impuls.ch

