



BodyManual

DEIN WEG ZUR BEWEGUNGSFREIHEIT

lädt ein zum ,orthopädischen‘ Fußtraining

- Linderung und Verhinderung von Knick-Senk-Spreiz- und Hohlfuß sowie Hallux valgus und Hallux rigidus,
- Aktivierung von Längs- und Quergewölbe Deiner Füße
- Zusammenspiel von Fußgewölbe, Beckenboden und Zwerchfell
- Bildlich gesprochen, nehmen wir über unsere Füße die Kraft aus der Erde, und über unseren Kopf die Kraft vom Himmel in uns auf und laden uns wie eine Batterie auf: Die Füße sind ‚Minus-Pol‘ und der Kopf ist ‚Plus-Pol‘.
- Unser Körper wird sich aufrichten, und wir selbst fühlen uns geerdet

Heimat ist da, wo ich einen guten Stand habe 
und ich meinem Hund gut voran gehen kann   

Wo?	In der Tierarztpraxis von Dr. vet. Marion Ailer & im Geschäft zum Wohle von Mensch und Tier von Peter Ailer
Adresse?	83607 Holzkirchen, Tölzer Straße 31 d
Parken?	Parkplätze an den Straßen rund herum
Wann?	Am Samstag, 9. November 2024 von 9 bis 11:15 Uhr mit kleiner Pause: es gibt geröstete Nüsse mit Rosinen & Kekse
Pause!	In der Pause kann Behagliches aus Schaffellen und edle Schneidebretter ‚erfühlt‘ werden
Kosten?	35,- Euro, bitte in Bar vor Ort
Wer?	Quirin Waldhauser, Physiotherapeut & Sportlehrer

 von 8:545Uhr bis 9 Uhr können Zehenspreizer und Hallux Hilfsmittel probiert werden 

 Bitte Kleidung anhaben, wo Fuß und Unterschenkel und v. a. Kniegelenke frei sind 

Anmeldung bei Quirin  Telefon Nr. **0178.631 57 61** mit whatsapp, telegram oder sms oder mit email: **quirin@bodymanual.de**

Weitere Kurse gibt`s hier 
whatsapp Gruppe: bodymanual.de_termine
telegram Gruppe: bodymanual.de_termine F