



BodyManual

DEIN WEG ZUR BEWEGUNGSFREIHEIT

lädt ein zum ,orthopädischen‘ Fußtraining

- Lindern und Verhindern von Knick-Senk- & Spreizfuß sowie Hallux valgus
- Aktivieren von Quer- und Längsgewölbe
- Aktivieren der Beckenbeweglichkeit
- Aktivieren von Fußgewölbe, Beckenboden und Zwerchfell
- Unser Körper richtet sich auf, und wir fühlen uns dennoch geerdet
- Erfahren, daß Hand und Fuß wesentlich gleich aufgebaut sind!
- Erkennen, daß wir zur Ordnung im Fuß zurück kehren können, als Spiegelbild für unseren natürlichen Standort in unserer Ursprungsfamilie

Heimat ist da, wo ich einen guten Stand habe 
Vater und Mutter in mir, Heimat in mir.

| | |
|-----------------|---|
| Wo? | Praxis Angerer, Tinning 19, 83083 Riedering |
| Wo genau? | Wir sitzen auf Hockern auf der Terrasse |
| Geeignet für... | jeden, der Frieden und Freiheit mit seinen Füßen erlangen und erhalten möchte |
| Wann? | Am Freitag, 11. Juli von 16 bis 18:15 Uhr mit kleiner Pause: es gibt geröstete Nüsse mit Rosinen & trockene Kekse |
| Kosten? | 35,- Euro, bitte in Bar vor Ort, UE oder paypal |
| Wer? | Quirin Waldhauser, Physiotherapeut & Sportlehrer |

 ab 15:45 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, signal oder sms oder mit email: **quirin@bodymanual.de**

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