

**MOVE &  
DANCE**

GesbR

## Füße, die Retter für Hüfte und Nacken

JOHANNA FALKNER

Freitag, 24. März 2017

16.00-18.30 Uhr

Tarif: € 45.-



Bewegliche Füße verändern Körper und Geist.

Ob wir mit festen Füßen am Boden stehen, wie wir unsere Füße in der Bewegung (incl. beim normalen Gehen) einsetzen, hat einen großen Einfluss auf unseren gesamten Körper und unser Verhalten. Selbst unsere inneren Einstellungen, unsere Persönlichkeit, verändern sich.

Füße können zudem Gelenke und Faszienbereiche frei werden lassen - Hüftgelenke, Nacken, selbst die Arme bewegen sich

logischer, wenn wir unsere Füße flexibel und beweglich werden lassen.

Ideal eingesetzt sorgen Füße für unser körperliches, wie auch inneres Gleichgewicht, bringen Ausgleich und Selbstsicherheit. Johanna Falkner bietet in diesem Workshop verschiedene praktische Möglichkeiten, wie wir mehr spürbares Bewusstsein für unsere Füße bekommen und dies auch im Alltag ideal einsetzen können.

PERFORMDANCE

**Info und Anmeldung:**

A-4020 Linz, Paul-Hahn-Straße 1-3; Eingang: Derfflingerstraße, Bauteil A, 2. Stock  
T: +43(0)732 654 328; [info@performdance.com](mailto:info@performdance.com); [www.performdance.com](http://www.performdance.com)