

Bowtech und Barfuß Gang



Korona Gallen

Zwei-tägiges Seminar mit Theorie und viel Praxis
Voraussetzung: Modul 9

Dieses Seminar dient sowohl der persönlichen als auch der professionellen Weiterbildung.

Seminar Inhalte:

Grundlage des Seminars ist die Erkenntnis, dass die Natur auch im Bereich des Gehens am besten weiß, was gesund und heilsam ist. Darum betrachten wir zunächst unser Schuhwerk näher und machen uns bewusst, welche Bedeutung dieses für die Körperstatik hat.

Mit Hilfe einer Fußdruckplatte werden bei den Teilnehmer*innen individuelle Abweichungen von der optimalen Verteilung des Körpergewichts im Raum sichtbar gemacht. Durch Schwerpunktverlagerungen gibt es ganz klare Wirkungen für die individuelle Körperstatik: Faszielinien verkürzen sich, das Becken verdreht sich, der Rücken wird krumm.

Der Spur der Natur weiter folgend lernen wir die Bedeutung des Barfuß Gangs im Gegensatz zum Gehen in handelsüblichen Schuhen kennen. Wir erforschen alle Ebenen des Barfuß Gehens: die Füße, das Becken, die Wirbelsäule, den Brustkorb und den Kopf sowohl in der Theorie als auch in der persönlichen Praxis. In einem weiteren Schritt analysieren wir in Gruppen- und Partnerarbeit den Gang und überlegen uns die nötigen Bowtech Griffe so wie wir dann in unserer Praxis arbeiten.

Darüber hinaus betrachten wir unsere Füße näher und auch häufige Pathologien wie den Hallux, den Fersensporn und den Senk-Spreiz-Plattfuß oder dessen Variationen. Es wird auch eine Faszienmassage für die Füße vermittelt.

Zielgruppe:

Dieser pragmatische Workshop ist für alle Bowtech Anwender geeignet, die sich für ihren Körper interessieren, ihre Gehmotorik erforschen möchten und die Kenntnisse des natürlichen Stehens und Gehens in der Bowtech Praxis einsetzen möchten. Sie können sich sicher ohne Gehhilfen fortbewegen und haben keine Krankheiten, die den natürlichen Gehprozess beeinträchtigen. Gibt es Einschränkungen, setzen Sie sich bitte vorher mit mir in Verbindung und wir finden eine, ihren Bedürfnissen angepasste Lösung.

Workshop Leitung: Korona Gallen

Seit 14 Jahre Heilpraktikerin und Bowtech Anwenderin; seit 24 Jahren regelmäßig Yoga (Asanas, Atemtechnik); seit 6 Jahren entspannt im Barfuß Gang unterwegs und Kurs- und Workshopleitung zum Barfuß Gang seit 4 Jahren; Kooperationen mit Outdoor Laden und Frankfurter Event Journal

Webseite: www.nhp-beingwell.de