

Gesunde Füße – fröhliche Beine



- Hallux valgus, Fersensporn oder Ballenschmerzen?
- Deine Füße sind „geknickt, gesenkt und /oder gespreizt“?
- Und die Knie melden sich auch schon?

Kannst Du Dir selbst helfen? ... Ja!

**Auf dem intelligenten Weg zurück
zu schmerzfreien Füßen und Beinen**

Alexander-Technik

Warum Alexander-Technik?



Maleen Schultka

Nach Bruch des fünften Mittelfußknochens und sechs Wochen Gips war ich irgendwie schief. Doch daran gewöhnte ich mich, und bald fühlte es sich normal an. 20 Jahre später plagen mich zunächst „nur“ Bandscheibenvorfälle. Und nochmals 20 Jahre später folgen Hammerzehen und Fersenschmerzen. Wieso? Woher kommt das? **Kann ich mir selbst helfen?**

Ich kann nicht nur, ich muss, wenn ich künftig schmerzfrei und mobil leben will.

» So leicht habe ich mir das nicht vorgestellt! Doch seit unserem Workshop bemerke ich immer öfter die überflüssige Wadenspannung beim Sitzen und übe, diese wegzulassen. Ergebnis: immer weniger Fersenschmerz, meine Beine sind sooo viel leichter beim Tango tanzen. Und endlich gehe ich wieder schmerzfrei in die Berge. Bernd E. aus Forstinning

Schulungen

In **Kleingruppen** analysieren wir das alltägliche und individuelle Stehen und Gehen. Wir entwerfen einen konkreten Übungsplan, um falsche Bewegungsmuster nachhaltig zu verändern, so dass Deine Füße wieder tragfähig, flexibel und gesund werden. UND wir finden heraus, womit Du sie bislang unbewusst „getratzt“ hast – abgesehen von unpassendem Schuhwerk. Samstag: 10 bis 14 Uhr; € 95,-



Aktuelle Termine:

www.alexandertechnik-schultka.de

Privatstunden nach Vereinbarung.

Terminvereinbarung & Anmeldung

Maleen Schultka

Alexander-Technik-Lehrerin, A.T.V.D.

Tel./Fax +49 8061 34995 33

Ort: „Haus der Impulse“

Lindenstr. 10 · D-83043 Bad Aibling

Bahnhof und Parkplätze in unmittelbarer Nähe

info@alexandertechnik-schultka.de

www.alexandertechnik-schultka.de

[f www.facebook.com/schultka.maleen](https://www.facebook.com/schultka.maleen)