

# ALEXANDER TECHNIK für Pflegekräfte

## DIE FÜßE UND DAS GEHEN

Ziel und Inhalte dieser entschleunigten Fortbildung:

Die Teilnehmer lernen ihr eigenes Gehen und Laufen anatomisch zu verstehen und im Alltag mit Gelassenheit zu beobachten. Unnötige Anspannungen werden auf diese Weise erkannt und können unterlassen werden. Das natürliche Gehen entfaltet sich. Beschwerden verlieren sich.

Der Knochenbau unserer Füße sagt uns viel über einen sinnvollen Gebrauch der Füße beim Gehen, Laufen, Springen usw.

Durch verschiedene Aktivitäten werden die Füße in die Aufmerksamkeit gerückt und besser integriert.

Ein neues Gefühl für den Bodenkontakt stellt sich ein.

Die Beweglichkeit und der natürliche Gebrauch der Gelenke und Muskulatur beim Gehen und Laufen ist ein großes Entdeckungsfeld, das für jeden individuell anders sein wird und sich dennoch auf allgemein gültige Gesetzmäßigkeiten unseres Balance- und Aufrichtungssystems bezieht.

Eine besondere  
Existenz als  
Füßen als  
Kraftanstrengung  
so wenig wie  
Das fühlt sich

Entdeckung wird das „Support System“ als offenes Geheimnis unserer Zweibeiner sein. Mit dem schweren Kopf ganz oben und den kleinen Fundament wären wir ohne dieses System nur mit dauernder zum aufrechten Gang in der Lage. Dieses System gilt es möglichst zu stören.  
leicht und unbeschwert an, bei jedem Schritt.

### Kursanmeldung

#### BILDUNGSWERKSTATT-PFLEGE

AM BASSIN 8

1 4467 POTSDAM

MOBIL: 0152-293 76 508

Dozentin

**Charlotte Blickensdorff**

Dipl. Ök. Dipl. Phil.

Lehrerin der F.M. Alexander-Technik

**23.10.2024** 09:00 – 16:00 UHR

219,00 €/ TN (max. 9 TN pro Tag)

inkl. Seminarunterlagen/ Getränken und liebevoller Pausenverpflegung

inkl. TN-Bescheinigung mit den Punkten der RbP

zzgl. MwSt. von 19%