

# Gesund Gehen & Laufen

## Seminar Barfuß mit Feldenkrais

vom 11. - 13. September 2020 im ver.di Bildungs- und Tagungszentrum Walsrode  
WA 14 200911 30

### Unser Seminar richtet sich an Dich:

- wenn Du gerne schmerzfrei/er und entspannt/er (spazieren-) gehen möchtest
- wenn Du Laufanfänger\*in bist und „jetzt endlich“ mal mit dem Joggen beginnen willst
- als fortgeschrittene/r Läufer\*in, wenn Du an Deiner Lauftechnik feilen möchtest oder
- Wege aus immer wiederkehrenden Schmerzen oder Verletzungen suchst

...egal, ob Du zukünftig mit oder ohne Schuhe gehen oder laufen willst.

Viele Menschen tragen seit ihrer Kindheit Schuhe, die den Fuß zwar stützen, ihn im Gegenzug aber in seinen Bewegungsmöglichkeiten/seiner Bewegungsfreiheit einschränken.

Als Folge davon baut der Körper die Fußmuskulatur ab; das Gefühl für natürliche Bewegungen geht verloren oder wird gar nicht erst erworben/entwickelt/aufgebaut.

- Spreiz-/Senkfüße können die Folge von festem Schuhwerk mit Fußbett oder gar Einlagen sein
- Hallux Valgus womöglich eine Folge verlorener Körperwahrnehmung und
- Knieverletzungen vom Laufen entstehen oft durch supergedämpfte Laufschuhe.

Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode und Barfuß kannst Du für Dich einen natürlichen Gang und eine gelenkschonende Geh-/Lauftechnik (wieder-)entdecken.

Beides kann Dir helfen, das Spannungsverhältnis in Deinem Körper von Kopf bis Fuß zu regulieren und somit Schmerzen und Verletzungen in Alltag und Sport zu vermeiden, bzw. vorzubeugen.

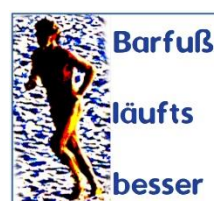
Das sich besser Kennenlernen durch einfache, aufeinander aufbauende Bewegungssequenzen mittels der Feldenkrais-Methode (Verbesserung der Beweglichkeit durch verbesserte Körperwahrnehmung) und das Praktizieren von Bewegungsübungen zum Gehen und Laufen, ergänzen sich in unserem Seminar, in dem wir einen Einstieg in natürliche Geh- und Lauftechniken geben, die mühelose Bewegungen ermöglichen.

### Was brauchst Du für unser Seminar?

- Deine alten, gebrauchten Lauf – oder Turnschuhe...es dürfen auch neue Schuhe sein (-:
- warme, bequeme Kleidung auch für Übungen im Liegen und draußen
- warme Socken
- eine Kopfunterlage und eine Wolldecke (wenn Du magst); Matten sind im Bildungszentrum vorhanden
- Vorfreude und Neugier, Deinen Körper besser kennenzulernen.

Team: Birgit Sauermüller, Feldenkrais-Lehrerin und Thomas Friedl, Barfuß-Marathonfinisher

Dein Kontakt zu uns: [birgitS@feldenkrais-chance.de](mailto:birgitS@feldenkrais-chance.de) oder [barfuss-laufen@posteo.de](mailto:barfuss-laufen@posteo.de)



Fotos: HCH

lust  
auf ver.di in Walsrode

**Folgende Leistungen sind im Arrangement enthalten:**

- 2 x Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer
- 2 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 2 x Walsrode Abendbuffet, inkl. 1x Barbecue
- 2 x Mittagsbuffet, auch vegan und vegetarisch
- 3 x Vitamin- und Relaxpausen am Vormittag und Nachmittag

**Seminarablauf:****Freitag, 13.09.2020**

- Bis 17:00 Anreise
- Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungsabfrage, Seminarplan
- Walsroder Abendbuffet
- 19:00 Feldenkrais: Stehen/Drehen/Gehen zum Einspüren in den Körper
- Feedbackrunde: Was stelle ich bei mir fest? Was fühlt sich wie an?
- 20:30 Gemütliches Beisammensein im ver.di Treff, Sauna oder einfach Relaxen...
- Übernachtung im ver.di Bildungs- und Tagungszentrum

**Samstag, 14.09.2020**

- 07:30 vor dem Frühstück: Feldenkrais-Atemreihe
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet – auch mit veganer und vegetarischer Vielfalt
- 09:00 Körperhaltung, Fußaufsatz, Laufschuhe Theorie
- Feldenkrais
- 11:00 Vitapause mit Snacks
- Gehen/Laufen Praxis
- 12:15 – 13:30 Mittagsbuffet und Freizeit
- Fragen und Feedback zum Vormittag
- Feldenkrais
- 15:30 Kaffeepause
- Gehen/Laufen
- Fragen und Feedback zum Nachmittag
- 18:00 Walsroder Barbecue auf der ver.di Treff Terrasse
- Gemütliches Beisammensein im ver.di Treff, Sauna oder einfach Relaxen...oder Lust auf Lagerfeuer?
- Übernachtung im ver.di Bildungs- und Tagungszentrum

**Sonntag, 15.09.2020**

- 07:30 vor dem Frühstück: Feldenkrais-Atemreihe
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet – auch mit veganer und vegetarischer Vielfalt
- 09:00 Feldenkrais
- 10:30 Vitapause
- Gehen und Laufen
- Abschlussrunde
- 12:30 Gemeinsames Mittagessen

Weitere Informationen erhaltet Ihr auch über: [hanns-carsten.hoefner@verdi.de](mailto:hanns-carsten.hoefner@verdi.de)

**€uro 295,00 pro Person im EZ / €uro 277,00 im DZ**

*(mindestens 10 Anmeldungen für eine wirts*