

Samstag 26. August 2017- 10:00-16:00
Laufen trifft Alexander-Technik



Ein Workshop mit:

Stefanie Buller, Bewegungscoach (Alexander-Technik)

Kerstin Meyer, Bewegungstherapeutin, Lauftrainerin, Coach

Fühlst du dich beim Laufen wie ein Fisch im Wasser?
Oder ist es eher, als müsstest du gegen deinen Körper und die
Schwerkraft kämpfen?

In unserem Workshop entdeckst du (neu):

- wie dein Körper ideal fürs Laufen und Gehen gemacht ist.
- wie der Boden, dein Knochengerüst und deine Sinne wohlfühliges Laufen unterstützen
- wie Du mit eventuell auftretenden Schmerzen positiv umgehen und sie sogar für dein Training nutzen kannst.

Genieße einen Tag in entspannter Atmosphäre, mit vielen
Praxiseinheiten sowie Theorie und wertvollen Tipps für Deinen
Alltag auf zwei Beinen (u.a. praktische Anatomie, Wahrnehmungs-
übungen, Lauf- und Geh-Einheiten, Lauftechnik, Entspannung und
Trainingsinspiration).

Für wen?

Alle, die gerne Gehen und Laufen. Alle, bei denen es manchmal
„zwickt“. Ob du eine Wanderung planst oder einen Halb-Marathon:
herzlich willkommen! Es ist keine Vorerfahrung nötig.

Wo?

Praxis Parkallee; Parkallee 25; 28209 Bremen

Investition: 49,00€

Fragen und Anmeldung

Stefanie Buller

www.leicht-bewegen.de

s.buller@leicht-bewegen.de

Telefon: 0178 – 458 20 39

Kerstin Meyer

www.bewegungscoachbremen.de

km@bewegungscoachbremen.de

Telefon: 0421 69310203