

## Die Kunst des Gehens:

„Wie geht's?“ Das Wort „gehen“ taucht zurecht in vielen Sprachen in der Frage nach unserem Befinden auf.

Normalerweise beschäftigen wir uns damit, von A nach B zu gehen und nicht damit, WIE wir gehen. Erst wenn ein Problem auftaucht oder wir ein Hobby ausüben, dem das Gehen zugrunde liegt, fangen wir an, uns während des Gehens zu beobachten.

Möchtest Du Deinen Gang verbessern?

Wieder in Gang kommen, mit neuem Schwung, sodaß es sich wie von alleine geht ...? Dieser Workshop kann Dich dabei unterstützen:

### 1. Das Verhältnis zwischen Becken und Beinen

Indem Du die Bewegung Deiner Beine von der des Beckens unterscheiden lernst, bekommst Du mehr Federung in Deinen Gang

### 2. Das Gehen im Sitzen verbessern

Ist das nicht wunderbar? So bequem kann forschen sein. Du gewinnst an Balance und Stabilität, wenn Dein Rumpf flexibler wird.

### 3. Drehend zum Sitzen

In uns gespeicherte Abläufe aus der kindlichen Bewegungsentwicklung bilden die Vorlage für diese amüsante Lektion. Die dritte Dimension des Gehens wird erfahrbar durch die Experimente auf allen Vieren. Koordination von Kopf bis Fuß.

### 4. Die Fußwippe & Gehspiele

Gutes für die Waden. Mit die beste Osteoporose Vorbeugung durch Knochenbelastung. Regt die Durchblutung der Unterschenkel an. Und ganz nebenbei kannst Du Dich in Gelassenheit üben ...

Wie fühlt es sich an wie Charlie Chaplin zu gehen? Was, wenn Du nur einen Teil Deiner Füße nutzt, wie beim Gehen auf hohen Absätzen? Schlüpfe in unterschiedliche Rollen und lasse dadurch Deine Füße aufleben.