



# Meine Füße

Eine Erkundungsreise zur „Basis“ durch  
Bewegung, Wahrnehmung und Reflektion

mit **Charlotte Hansen-Martin**

**27.–28. Juni 2020**  
im Yogazentrum • Müllheim

[www.hansen-martin.de](http://www.hansen-martin.de)

# Meine Füße - standfest und leichtfüßig?

Füße sind kraftvolle, bewegliche und sehr sensible Organe, sie bilden die Basis unseres menschlichen Körpers im Stehen und Gehen. Im Alltag werden sie durch unsere Schuhe, durch harte, ebene Bodenoberflächen drinnen wie draussen und oft auch durch zu wenig Bewegung gleichzeitig verwöhnt und stark gefordert.

An diesem Wochenende widmen wir uns ganz unseren Füßen. Uns aufmerksam einzufühlen in die körperlichen Strukturen der Füße, in ihre Beweglichkeit, ihre Kraft und ihren ausgeprägten Spürsinn kann uns zeigen, wie es ihnen geht und was sie evtl. brauchen, um sich wohl zu fühlen und uns täglich tragen zu können.

- Können sich deine Füße (auch in Schuhen) frei entfalten?
- Brauchen deine Füße Training und wenn ja, welches?
- Sind sie gut verbunden mit der Körpermitte und werden sie mit genügend Wärme, Nahrung und Energie versorgt?
- Können sie ihre Aufgabe, deinen Körper zu entgiften, wahrnehmen?

Diese Fragen vertiefend geben wir inneren Themen Raum, die mit den Füßen zusammenhängen, zum Beispiel:

**Standing** – Nimmst du bei für dich wichtigen Angelegenheiten einen Standpunkt ein und vertrittst du ihn? Stehst du zu dir?

**Vertrauen** – Fühlst du Boden unter deinen Füßen und vertraust du dem, was dich trägt?

**Beweglichkeit** – Wie kommst du in Bewegung? Hast du Ausdauer unterwegs?

Wir arbeiten mit Übungen für Füße und Beine, freier Bewegung, einer angeleiteten Fußmassage (mit PartnerIn) und mit innerer Arbeit zur Reflektion und Vertiefung.



## LEITUNG

### **Charlotte Hansen-Martin**

Physiotherapeutin, Taijiquan- und Qi Gong-Lehrerin, Praxis für energetische Körperarbeit in Müllheim

TERMIN Sa, 27. (10-18 h) und So, 28. (10-13 h) Juni 2020

ORT Yogazentrum Markgräflerland  
Mauchenerstr. 5 • Müllheim

KOSTEN 160,- Euro

**INFO UND ANMELDUNG** Charlotte Hansen-Martin

[hansen-martin@web.de](mailto:hansen-martin@web.de) • Tel.: 07631 171963

**Weitere Infos:** [www.hansen-martin.de](http://www.hansen-martin.de)