

Leichter Laufen mit der Feldenkrais Methode

Füße, Knie und Hüftgelenke – damit es rund läuft

Samstag, 28. März 2026, 10 – 17h



Ein Workshop für Läufer:innen – und alle, die es werden wollen.

Die Füße spielen eine zentrale Rolle für unsere Fortbewegung und beeinflussen den gesamten Bewegungsapparat.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit:

- den Zehen und ihrer Funktion,
- der Abrollbewegung im Fußgelenk und
- dem Zusammenspiel von Füßen, Knien und Hüftgelenken.

Eine runde, harmonische Laufbewegung beginnt mit unserem Kontakt zum Boden.

Der Workshop findet im Feldenkrais Institut Wien statt. Die letzte Stunde gestalten wir im nahegelegenen Augarten (nur 1 Minute entfernt).



Leitung: Mag.^a Petra Wolf

Petra studierte Sportwissenschaften und Prävention/Rekreation und hat die vierjährige Feldenkrais Ausbildung absolviert. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit der Feldenkrais Methode und setzt diese in gesundheitsfördernden Bewegungsprogrammen ein. Sie läuft seit ihrer Jugend zum eigenen Vergnügen und als Ausgleich; am liebsten auf Wald- und Wiesenwegen. Seit Jahren betreut sie Läufer und Menschen auf dem Weg dahin.

Anmeldung:

E-Mail: training@feldenkraisinstitut.at

Tel.: +43 (0) 699 1133 1043

Workshop: € 130,- (inkl. USt.), Studierende: € 100,- (inkl. USt.)

Feldenkrais Institut Wien

Taborstraße 71/1a

1020 Wien

www.feldenkraisinstitut.at

**FELDENKRAIS
INSTITUT
WIEN**