

Ganzheitliche Fußübungen

BEAUTY / WELLNESS



Ein gesunder Körper durch gesunde Füße

Füße tragen uns tagaus, tagein ein Leben lang und werden trotz ihrer Schwerstarbeit, die sie leisten, zu wenig beachtet. Wir laufen in einem Menschenleben ca. 200 Mio. Schritte und umrunden damit zwei Mal den Erdball. Leider aber begehen wir durch unsere moderne Lebensweise viele Fehler, die letztlich zu

Fehlstellungen und damit zu Fehlbelastungen führen mit Auswirkungen auf den gesamten Körper. Lernen Sie in diesem Seminar, leichtfüßig und beschwerdefrei durchs Leben zu gehen und damit wieder eine gesunde Verbindung von Körper, Geist und Seele herzustellen.

Folgende Schwerpunkte werden in diesem Seminar angesprochen:

- Entwicklung und Anatomie des Fußes
- Richtiges Schuhwerk
- Richtiges Gehen und Stehen
- Checkliste: So sieht ein gesunder Fuß aus
- Ursachen und Symptome bei Fußschmerzen
- Zahlreiche Übungen für den Alltag
- Spezieller Übungsteil bei Fußfehlstellungen
- Barfuß gehen und trainieren
- Wellness für die Füße

Dieses Seminar richtet sich besonders an Podologen, Physiotherapeuten und Heilpraktiker sowie natürlich an alle Menschen, die mit Hilfe zur Selbsthilfe über das „Aufwecken“ der Füße ganzheitliches Wohlbefinden erlangen möchten.

Die angebotenen Übungen sind nicht kompliziert, machen Spaß und sind damit für jeden geeignet. Auch wenn diese oder jene Übung nicht gleich perfekt gelingt, werden Sie bei regelmäßiger Anwendung Fortschritte erleben, denn schließlich ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Mitzubringen sind bitte folgende Übungsutensilien: 1 kleine Decke, 1 großes und ein kleines Handtuch, 1 Beutel mit kleinen runden Steinen, 1 Blackroll Twister (alternativ 1 halbiertes Tennisball), 1 geschlossenes Trainingsband (alternativ Gummiband), 2 Therabänder, 1 kleine Faszienrolle, 2 Balancepads, 1 Igelball, 1 Springseil, 1 Flummi, 1 Sportmatte

Dozent/in HP Heike Semmelroth: Jahrgang 1965, verheiratet, drei Kinder. Nach abgeschlossenem Studium zum Diplomallehrer und zur Wirtschaftskorrespondentin für französischen Außenhandel war Frau Semmelroth über 20 Jahre als Lehrerin für Russisch, Geografie und Französisch tätig. Zunehmendes Interesse an der Naturheilkunde veranlasste sie, die Heilpraktikerausbildung an der Paracelsusschule Erfurt zu absolvieren. Mit dem Ablegen der Prüfung vor dem Gesundheitsamt Erfurt erwarb sie im Januar 2012 den Abschluss als staatlich zugelassene Heilpraktikerin. Seit Februar 2013 ist sie in eigener Praxis tätig. Darüber hinaus arbeitet sie seit 2014 als freiberufliche Dozentin an verschiedenen medizinischen Einrichtungen. Ihre Behandlungsschwerpunkte sind: Fußreflexzonenmassage nach H.Marquardt, Hot Stone Therapie, Gua Sha Fa, Mykotherapie, Tibetische Klopfmassage, Schröpfkopftherapie sowie Ohr- und Schädelakupunktur.

Termine:

Do. 06.03.2025

10:00-17:00 Uhr

Fr. 07.03.2025

Sa. 08.03.2025

jew. 09:00-16:00 Uhr

Preis:

410,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Oberbürgermeister-
Dreifuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821 - 349 95 56**

Seminarnummer:

SSH89060325

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

