



## Workshop - Special:

# Deine Füße

Samstag, 29. März 2025 - 15:00 – 17:00 h

Beitrag: 35,00 €

Anmeldung bis:

Dienstag 25.03.2025 per E-Mail: [yoga@yoguna.de](mailto:yoga@yoguna.de) oder über Momoyoga - ab 3 TN

Deine Füße! Sie tragen Dich Dein Leben lang durch die Welt. Sie sind die Basis, über sie bist Du geerdet. Du rennst, Du springst, durch sie bist Du mobil.

Doch wieviel Aufmerksamkeit schenkst Du Deinen Füßen? Wie „nah“ bist Du den beiden, wo sie doch so weit weg erscheinen, dort unten? Meistens auch noch gut verpackt in Socken und Schuhen, vor dem Blick versteckt.

Dabei kann Dein Wohlbefinden, jetzt und vor allem auch später, entscheidend mit Deinen Füßen im Zusammenhang stehen.

Deswegen biete ich dieses Special an. Ich möchte Deine Füße mehr in Deinen Fokus rücken, sie sichtbar machen und Dir näher bringen.

Du erfährst etwas über ihre Anatomie, die richtige Ausrichtung und Fehlstellung, über ihre Kräftigung, Aktivierung und Entspannung. Eine Selbstmassage darf natürlich nicht fehlen, bevor wir getapt oder ungetapt je nach Wunsch, in eine Yogapraxis fließen mit dem Fokus auf ... unsere Füße und ihre Ausrichtung natürlich! Verrückt, oder? ;-)

Neugierig? Ich freue mich auf Dich!!

*Deine Gundi*

- Namasté -

---

**YOGUNA**

Inhaberin Gundula Augustin  
Nindorfer Straße 10  
21641 Apensen

Tel.: +49 (0)163 690 1800  
Email: [yoga@yoguna.de](mailto:yoga@yoguna.de)

Bankverbindung: Kreissparkasse Stade  
IBAN: DE32 2415 1116 0000 2504 98  
BIC: NOLADE21STK  
Ust.-Nr.: DE 255 982 467