

## Workshop CANTIENICA®-go!

**Du möchtest schon lange wieder mehr laufen – spazieren, joggen oder wandern – aber Fussschmerzen, Knieprobleme, Rückenschmerzen oder andere Beschwerden bremsen dich aus?**

Dann kann dieser Workshop dein sanfter Einstieg in ein leichteres, angenehmeres Laufgefühl sein.

Leichtlaufen ist keine Kunst. Wenn du ein paar feine, aber entscheidende Prinzipien beachtest, wird jeder Schritt müheloser.

Bewegliche Füsse, eine stabile Beinachse und eine aufgerichtete Haltung machen den Unterschied – und oft ist das sofort spürbar.



© Andrea Meier  
Foto: Sara Ley von die Minervas

### Inhalt

- ♥ Gesunde Fussstellung – deine Basis für Leichtigkeit
- ♥ Mobilisation und einfache Entspannungsübungen für die Füsse
- ♥ Ausrichtung der Beinachse für Stabilität und Schmerzfreiheit
- ♥ Der leichte, natürliche Laufstil – im Alltag und beim Sport
- ♥ Sanfte Kraft- und Dehnübungen zur Unterstützung

Im ersten Teil des Workshops widmen wir uns drinnen der Ausrichtung: Füsse, Beine, Becken und Körperhaltung. Du bekommst kleine „go!-Mantras“, die dir helfen, im Alltag in Länge und Leichtigkeit zu bleiben.

Im zweiten Teil gehen wir nach draussen und setzen alles praktisch um. Du probierst unterschiedliche Laufstile aus, spürst feine Unterschiede und entdeckst deine persönlichen Veränderungsmöglichkeiten. So kannst du das Gelernte direkt in deinen Alltag mitnehmen.

### Unterstützend bei:

- Fussschmerzen
- Fussdeformationen (Senkfuss, Spreizfuss, Plattfuss)
- Knie- oder Hüftbeschwerden
- Rückenschmerzen
- Seitenstechen
- Verspannungen in Schulter- und Nackenbereich
- Unsicherem oder schwerem Laufgefühl

### Dein Gewinn

Ein stabiler, natürlicher Laufstil, weniger Belastung auf Knie und Hüften, ein entspannter Rücken – und ein Gang, der dich mühelos durch den Alltag trägt. So wird Laufen wieder richtig angenehm.

### Hast du gewusst?

Wie du gehst, beeinflusst weit mehr als nur deine Gelenke. Schon kleine Veränderungen in Fussstellung und Beinachse können viel bewirken: weniger Schmerzen, mehr Energie und mehr Leichtigkeit im ganzen Körper. Und auch deine Stimmung profitiert: Wer leichter und freier läuft, fühlt sich oft klarer, fokussierter und innerlich stabiler.

Ich bin Andrea Meier, Körperintelligenz-Coach, CANTIENICA®-Instruktörin, BOWTECH®-Therapeutin. Ich begleite Menschen mit meinem langjährigen Wissen und mit meiner Begeisterung im Einzelcoaching und Gruppentraining.

Du erreichst mich auf

T: 079 686 46 79

E-Mail: [verbinden@wurzelzentrum.ch](mailto:verbinden@wurzelzentrum.ch)

Online-Buchen: [wurzelzentrum gmbh | SportsNow](http://wurzelzentrum gmbh | SportsNow)

Sichere dir jetzt deinen Platz!