

Medical Coaching – Hallux Valgus

Donnerstag, 1. Mai 2025 von 10:00 – 13:00 Uhr

Inhalt:

Der Hallux Valgus oder «Ballenzeh» ist eine häufige und oft sehr schmerzhaftes Fehlstellung des Fußes. Bei diesem Workshop werden mögliche Ursachen von Hallux Valgus anschaulich erklärt und die gebräuchlichsten Behandlungsmethoden erläutert. Wir werden lernen, die Füße und damit automatisch auch das Becken und die Wirbelsäule anatomisch korrekt aufzurichten und damit das Großzehengrundgelenk zu entlasten. Durch Selbstmassage von spezifischen Druckpunkten werden wir die Fußmuskeln stimulieren und verspannte Muskeln lockern. Mit ausgewählten Bewegungsübungen kräftigen wir die Fuß- und Beinmuskeln und fördern das Gefühl von Geschmeidigkeit, Schmerzfreiheit und Gleichgewicht im Gehen und Stehen.

Seminarleitung:

- Dr. Verena Mutschlechner ist Ärztin für Allgemein- und Komplementärmedizin. Sie hat sich als Yogalehrerin und Yogatherapeutin beim ältesten Yogainstitut Indiens, dem Theyogainstitute.org qualifiziert. Sie bietet online Beratungen, Visiten und Medical Coachings mit Taping in Bozen an. (Brennerstr. 2A)
verena@mutschlechner.org
Tel. für Terminvereinbarungen:
+39 0473 420630



- Irene Gīta Hofmann ist Yogalehrerin, Ayur-Yoga-Therapeutin, medizinische Praxisassistentin und Kauffrau. Seit 2018 unterrichtet sie Yoga in der Schweiz und seit 2023 leitet sie auch Seminare bei Yoga Vidya in Deutschland. Ihre Yogaklassen enthalten jeweils Hatha Yoga Stellungen, Pranayama (Atemübungen), Elemente aus der Ayur-Yoga-Therapie und Aspekte der Spiraldynamik®. www.idlewild.ch / irene@idlewild.ch / Tel. +41 78 837 83 93

Mitbringen, Voraussetzungen:

Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte und zwei Yogablocks oder Sitzkissen mitbringen, falls vorhanden. Bequeme Kleidung oder Sportkleidung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kosten:

EUR 57

Anmeldung:

info@autenticos.it

+39 327 206 0000