



Laufen lernen, wie dein Körper es vorsah

Workshop „LaVie move“: Entdecke die Freilauf-Methode für dich

Erinnerst du dich an das Gefühl, als Kind barfuß über eine Wiese zu rennen? Es war leicht, kraftvoll und völlig unbeschwert. Mit der Zeit haben wir diese Leichtigkeit oft durch festes Schuhwerk und langes Sitzen verloren. Gemeinsam mit dem LaVie e.V. lade ich dich ein, diese Freiheit zurückzugewinnen.

Was dich in diesem Workshop erwartet

Die Philosophie des Freilaufs: Was macht eine gesunde Bewegung aus? Ich stelle dir den Ansatz der Freilauf®-METHODE vor: Es geht nicht um komplizierte Technik, sondern um das Wiederentdecken deiner natürlichen Bewegungen. Wir sprechen darüber, warum deine Füße das Fundament für deinen gesamten Körper sind und wie „artgerechtes“ Laufen deine Gelenke schont und deine Energie weckt.

Deine Bewegungs-Analyse: Wir schauen uns gemeinsam an, wie du dich bewegst. Verstehe die Zusammenhänge zwischen deiner Fußstellung, deiner Hüfte und deiner gesamten Aufrichtung. Es ist der erste Schritt, um alte Muster loszulassen.

Praxis: Werde leicht und effizient. Theorie ist gut, Spüren ist besser! Wir gehen direkt in die Umsetzung:

- Foot-Work: Wir wecken deine Füße auf und machen sie wieder zu dem sensiblen Werkzeug, das sie sind.
- Die Freilauf-Mechanik: Du lernst einfache Übungen zur Selbst-Korrektur deiner Laufhaltung.
- Spürbare Freiheit: Erlebe, wie sich dein Gang verändert, wenn du die Prinzipien der Freilauf-Methode anwendest.

Dabei sein & Aufatmen

Dieser Workshop ist eine Einladung an alle, die sich mehr Leichtigkeit im Alltag oder beim Sport wünschen – ganz egal, ob du leidenschaftlicher Läufer bist oder einfach nur schmerzfrei spazieren gehen möchtest.

4. Juli, 11-15 Uhr (Ort wird noch bekannt gegeben).

Veranstalter: LaVie e.V. in Kooperation mit Christoph Weinig von lafergo



„LaVie e.V.“ Ladenburg
Netzwerk für Gesundheit - Begegnung - Entwicklung