

## High on Heels – Lernen vom Catwalk



### Die Architektur des Gehens

Ein Haus steht dank seiner Tragstruktur, der Mensch steht und geht dank seiner Knochen. Aus architektonischer Sicht eröffnet der menschliche Körper Perspektiven, die sich nicht in Anatomiebüchern darstellen lassen.

- Die Beine beginnen im Brustkorb, die Arme auch
- Unsere Persönlichkeit zeigt sich im Gehen
- Und: **High Heels sind ein hervorragendes Trainingsgerät, auch für Männer**

**Und das beste dabei: Bewegung wird leichter und lustvoller!**

Wollen Sie selbstbewusster, geschmeidiger gehen? Wollen Sie wissen, weshalb Millionen Frauen (und im Mittelalter auch Männer) auf hohen Ansätzen gehen? Wollen Sie spüren, was Effizienz mit Eleganz zu tun hat?

Dann sind Sie in diesem «Architekturseminar des Gehens» richtig.

Infos:

Dauer 2 ½ Stunden

**Mitnehmen: Flache Schuhe, Schuhe mit Absätzen von ca. 6 cm**

**Kursleitung:**

**Konrad Wiesendanger**, Luzern, CH

Ergonomieberater, Coach und Körperintelligenz-

Trainer [www.ergosens.ch](http://www.ergosens.ch)

