

Meine Füsse – meine Basis

Finde Balance im Leben und Zugang zu innerer Ruhe
Eine Erkundungsreise durch Physiotherapie und Qi Gong

Samstag, 19. September 2026, 14 - 17.30 Uhr

Shiatsu-Raum Richterswil, Glarnerstrasse 45, Richterswil

Mit **Daniela Zehnder**, Komplementärtherapeutin OdaKT Methode Shiatsu, Physiotherapeutin und Spiraldynamik Fachkraft (adv)

und

Claudia Liebmann, dipl. Qi Gong Lehrerin & Stillness Coach

Unsere Füsse tragen uns durchs Leben - und doch schenken wir ihnen meistens zu wenig Aufmerksamkeit.

An diesem Nachmittag widmen wir uns ganz bewusst diesem wichtigen Fundament unseres Körpers. Daniela führt uns in die Anatomie des Fusses ein und zeigt uns gezielte physiotherapeutische Übungen für den Gewölbeaufbau und die Stabilität im Fuss.

Claudia vermittelt uns die Bedeutung der Füsse im Qi Gong und lädt uns ein, mit einfachen Übungen unsere Wurzeln zu stärken und mehr innere Ruhe zu finden.

Ein Nachmittag zum Spüren, Verstehen und Ankommen – in deinen Füssen und bei dir selbst.

Parkplätze bei der Bushaltestelle Wisli oder im Parkhaus ALDI in 5 Min. Gehdistanz.

Bahnhof Richterswil in 8 Min. Gehdistanz (siehe shiatsu-raum-richterswil.ch)

Kosten: CHF 90 pro Person. CHF 150 zu zweit (Paare, Freund*innen, Familienmitglieder etc.)

Hier kannst du dich anmelden (Plätze sind limitiert!)



Oder hier klicken: [Meine Füsse - Meine Basis](https://meine-fuesse-meine-basis.com)

Fragen? info@claudialiebmann.com