

Elegant auf (High) Heels – Ihr grandioser Auftritt!



Exklusiv-Tages - Workshop

High Heels sind der Inbegriff von Weiblichkeit. Allerdings nur, wenn eine Frau sich gekonnt damit bewegt! Für einen grandiosen Auftritt auf höheren Absätzen bedarf es nur etwas Training und einer guten Körperwahrnehmung.

Viele Frauen träumen davon, elegant auf hohen Schuhen schreiten zu können und dabei weder Schmerzen noch bleibende Schäden befürchten zu müssen. Nicht die Absatzhöhe steht im Vordergrund, sondern ein aufrechter und femininer Gang

Bewerbungsgespräche, Geschäftsmeetings oder private Anlässe sind nur wenige Beispiele für Gelegenheiten, bei denen Sie auf höheren Absätzen selbstsicher und weiblich aussehen möchten.

Workshop – Inhalt

Wir beginnen mit verschiedenen Fußübungen und arbeiten erst mal an den nackten Füßen. Dazu cremen wir die Füße ein, da manche Übungen damit intensiver wirken. Eine hochwertige pflegende Fußcreme wird Ihnen von mir bereitgestellt. Anschließend erforschen wir die Bewegungsmöglichkeiten des ganzen Körpers:

Wie entsteht eine natürliche Hüftbewegung und eine natürliche Aufrichtung?

Welche Bewegungsqualität brauchen die Schultern für einen natürlich dynamischen Gang?

Was machen die Knie und wie werden die Füße anmutig gesetzt?

Sie erfahren Ihre optimale Absatzhöhe und lernen sich selbstbewusst damit zu präsentieren.

Ich werde Ihnen die von mir entwickelte Typologie des Gehens vorstellen, womit wir auch arbeiten werden, damit Sie hinterher Anhaltspunkte zur weiteren Entwicklung haben.

Was sind die wichtigsten Grundvoraussetzungen wie Absatzhöhe, Absatzform und Material etc. für Schuhe mit höheren Absätzen und welche Schuhe kaufen Sie besser nicht – das sind meist die Schuhe die ungetragen im Schuhschrank schlummern.

Im zweiten Teil des Workshops werden Sie ganz natürlich auf den für Sie individuell erarbeiteten Absatzhöhen laufen. Wir verfeinern Ihren Auftritt durch die richtige Becken- und Fußstellung, damit Rückenschmerzen vermieden werden.

Videoaufnahmen zu Beginn des Workshops und am Ende mit anschließender Gehanalyse runden Ihren Erfolg ab. Jede Dame erhält Ihre individuelle Aufnahme.

Zielsetzung

- Sicheres bewegen auf High Heels in verschiedenen Alltagssituationen wie - Kopfsteinpflaster, Tasche tragen, Treppen steigen, elegantes sitzen, Auto ein- und aussteigen, geschäftliche und private Anlässe,
- Elegantes Erscheinen auch mit weniger Absatzhöhe
- selbstbewusstes Auftreten durch besseres Körperbewusstsein
- Die optimal Absatzhöhe für Ihre Füße und Ihren Körper
- Vermeidung von gesundheitlichen Schäden und Rückenschmerzen
- Erforschung ihres Gehstyps: Rundrücken-, Klappmesser-, Lineal- oder Breitbein-Typ
- Wie werden Sie der dynamisch elegante Gehstyp
- Wie gehen Sie an der Seite eines Mannes
- Was macht einen sexy Gang

Zielgruppe

Für Frauen ab 16 bis über 66 Jahren die gerne mit Ihrem Körper experimentieren, ihre Weiblichkeit mehr unterstreichen und sich beim Gehen auf höheren Absätzen im Körper zuhause fühlen möchten

Mitbringen: 2 – 3 Paar Schuhe mit verschiedenen Absatzhöhen, bequeme Kleidung, Socken und elegantes Outfit