

Workshop-Programm zu **GODO** – das gesunde Gehen.

**Wer seine stärkste Ge-wohnheit durchbrechen möchte,
braucht liebevolle Begleitung.**

Erster Tag

Theoretische Einführung zum menschlichen Gangverhalten im Allgemeinen und Erfahrungsaustausch zur gewohnten Gangart. Dabei besteht die Gelegenheit, persönliche körperliche Beschwerden darzulegen. In einem umfangreichen Übungsteil zum „normalen“ Abrollen über die Ferse wird deutlich, dass die Auswirkungen überwiegend nachteilig sind. Ein Beispiel: Es ist durch biomechanische Messungen aus der Sportuniversität Köln bekannt, dass wir uns mit **jedem** Schritt 50 überflüssige Kilos selbstmissbräuchlich ins Knochengerüst hämmern. Die Folgen sind eine immense Erschütterung des Skeletts bis in die Schädeldecke hinauf.

Nach der Mittagspause erläutert Dr. Peter Greb sein Forschungsergebnis, dass der Mensch ein genetisch angelegter Ballengänger ist. Der Vorteil des Auftritts mit dem Vorfuß, GODO genannt, wird anhand einer Ganganalyse so deutlich gemacht, dass über die körperlich erfahrbaren Vorteile hinaus auch die psychischen erkannt werden. Wir lernen wieder zu fühlen und zur Ruhe zu kommen und damit Stress zu verhindern bzw. abzubauen.

Zweiter Tag

Der zweite Tag beginnt mit AUQUA-GODO im Thermalbad. Jeder Teilnehmer erfährt eine ca. 30-minütige individuelle, als sehr angenehm empfundene Unterstützung, durch schwereloses Bewegtwerden im warmen Wasser. Dies löst alte Bewegungsmuster und Konditionierungen sanft auf.

Nach der Mittagspause werden die am Vortag gewonnenen Erkenntnisse durch einen umfangreichen Übungsblock erlebbar gemacht. Was hier erlernt wird, kann in den Alltag mitgenommen werden. Die Umstellung vom „normalen“ Gang bei dem wir unsere Knochenkette missbrauchen zum GODO-Vorfußgang in der elastischen Muskelkette wird jedem Teilnehmer individuell leicht gemacht.

Danach Auswertung und Abschlussrunde.

Ziel des Workshops

Die Teilnehmer werden befähigt, ihr Gangverhalten zu hinterfragen und sich zu einer Umstellung auf das GODO zu entschließen. Jeder künftige Schritt, den du nach unserer Begegnung tun wirst, kann ein Ge-fühl der Gelöstheit in dir wachsen lassen. So kannst du langsam Schritt für Schritt in deine wirkliche Gestalt zurückfinden. Der Workshop gilt als Anregung und praktische Grundlage. Du kannst danach entscheiden, ob, wann und in wie weit du GODO für dich real werden lassen willst.