



Über Sarah Toner: The first „High Heel“Teacher!

Sarah: „Ok girls, you are **making your feet very happy** now!“

Sarah Toner trifft mit ihren Trainingsklassen „Fabulous in High Heels“ genau ins Schwarze, denn ihre Idee **professionelle Hilfe in Sachen Stöckelschuhtechnik** anzubieten, passt geradezu perfekt zum aktuellen Goddess-Feeling und dem damit verbundenen SCHUHHOCHGEFÜHL! Auch wenn Sarah Toner als Solotänzerin (London City Ballet; The Birmingham Royal Ballet; National Ballet of Portugal) oder gemeinsam mit den Pet Shop Boys (Performance WorldTour) arbeitete, bezeichnet sie sich selbst als „Teacher“.

Weiters entwickelte sie im Laufe ihrer Zeit als Professorin (The Arts Educational Schools) eine völlig neue Trainingsmethode für Ballet & Jazz, die nach wie vor viele Anhänger findet. Sie war viele Jahre in der Welt unterwegs und auch über einige Jahre in New York City (Sarahs favourite city!) sesshaft, wo sie Gyrotonic entdeckte und nach London brachte. Ihre Zeit als Runway Model (Paris & New York Fashion Weeks) war eine harte Schule, aber natürlich auch sehr hilfreich in Sachen „StöckelschuhTechnik“!

Als alleinerziehende Mutter von drei Kindern und nach Beenden ihrer Bühnenkarriere, widmete sie sich voll und ganz dem Unterricht. Und **Herbst 2009 veröffentlichte sie ihr erstes Buch**. Natürlich dreht sich auch hier alles um „HIGH HEELS“.

Zu ihren Schülern zählen viele Filmund Theaterstars, sowie Models, aber auch Frauen, die mehr Selbstsicherheit erfahren und sich einfach „fabulous“ fühlen möchten!



„High Heels StilettoTraining“ by Sarah Toner in London

Die Idee ist eigentlich naheliegend und dennoch ist Sarah Toner die erste (abgesehen von Heidis & Tyrachs TV Formaten für ModelCatwalking), die in ihrem Tanzstudio professionelle StilettoKurse (Fabulous in High Heels) für schuhbegeisterte Girls anbietet.



Das Training

Frei nach dem Motto „Wer seine nackten Füße nicht ehrt, ist die High Heels nicht wert!“, bestehen die Trainingsstunde zu einem großen Teil aus **Do-it-yourself-Massagen, Zehenübungen, Dehnungen** und **Isolationen**. Nach **Entspannungsübungen** folgen Haltungskorrekturen (Rücken gerade, Schultern runter, Bauch rein) und dann geht es auch schon direkt zum **High Heel Training**, denn nach der Aufwärmphase fühlen sich Füße (und Seele!) frischer, entspannter und optimal auf die Lieblings-Heels vorbereitet. Einige **hilfreiche Tipps** (Blick nach vorne, auf etwas Konkretes gerichtet), **psychologische Tricks** (fühle die Weiblichkeit in dir!) und **spezielle Übungen** (eine imaginäre Orange zwischen den Beinen zu halten, die Frau beim Gehen nicht verlieren darf) später erhält jede Teilnehmerin zum Abschluss noch eine **Armhaltungs-Korrektur** beziehungsweise einen Tipp, wie man die Handtasche im Takt (sehr kokett!) dezent mitschwingen kann.

Pressekontakt, Infos und Workshopenfragen:

Jennifer Hauswirth
HitSquad Productions
1010 Wien - Salzgries 16
Email: jennifer@hitsquad.at
Tel: +43 664 220 38 61