

PUTZEN SIE TÄGLICH IHRE WIRBELSÄULE

Kreuzweh ade!

Stundenlanges Sitzen ist Gift für den Rücken, das ist allgemein bekannt. Und dennoch kommt in unserer „modernen“ Zeit fast niemand mehr darum herum! Wir sitzen fast den ganzen Tag: am Esstisch, am Schreibtisch, im Auto, Bus, Zug und dann abends vor dem Fernseher oder am PC.

Wie kann man Bewegung in den sitzenden Alltag bringen?

Eigene chronische Rückenschmerzen gaben der Körpertherapeutin Gabriele Wander den Impuls zur Entwicklung eines Sitzmöbels, das den ganzen Rücken von innen heraus aufrichtet und zugleich in eine sehr wohltuende Bewegung bringt, die der Evolution der menschlichen Wirbelsäule entspricht. In der Folge entstand eine Serie einfacher Übungen, die man sowohl im Stehen, als auch im Sitzen auf einem Sitzball, einem Ballkissen oder auf dem MiShu-Bewegungsstuhl ausführen kann.

Wollen Sie mit ganz wenig Zeitaufwand richtig viel für die Gesundheit Ihres Rückens tun?

Der Schnupper-Workshop „**Kreuzweh ade**“ gibt Ihnen die Anleitung dazu: Sie lernen Mini-Übungen kennen, die wie *Zähneputzen für die Wirbelsäule* sind.

Das Besondere an diesen Übungen:

- sie sind leicht zu lernen,
- erstaunlich effektiv – im Sitzen oder Stehen
- und sie lassen sich spielerisch in Ihren Alltag integrieren.

Kommen Sie zum Ausprobieren! Ihr Rücken und Ihre Wirbelsäule werden begeistert sein.

MiShu Rückenworkshop

Teilnehmergebühr
25,- Euro per Vorab-Überweisung
oder
30 CHF in bar

Wo?

In der Praxis Ärulavius
Morgenstraße 131 B
3018 Bern / Schweiz

Wann?

am 3. Juni 2019
18:00 bis 20:30 Uhr

Da die Anzahl der Teilnehmerplätze begrenzt ist, bitten wir um vorherige Anmeldung per Email oder Telefon.



Gabriele Wander (56) ist Dipl. Sozialpädagogin, Yogalehrerin, MiShu-Erfinderin, Fachkraft für Spiraldynamik®, Moving-Trainerin und zertifizierte Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke. Sie bietet seit vielen Jahren deutschlandweit Workshops und Seminare zu den Themenbereichen Rückengesundheit und Gesundsitzen an.



Schöne
Rückenmöbel

MiShu | Schöne Rückenmöbel
Gabriele Wander . Bahnhofstraße 4 . 85567 Grafing bei München
Telefon 08092 - 85 266 58 . Fax 08092 - 33 65 58 . info@mishu.de . www.mishu.de