



Sie sehnen sich beim Sitzen nach Freude und Beweglichkeit?
Ihr Rücken wünscht sich Entspannung und Leichtigkeit?

Rückenworkshop

Lebendiges Sitzen - einfach schön!

Sitzen hat sich von einer eher nebensächlichen Bedeutung zu einer wesentlichen Hauptfunktion in unserem Leben entwickelt. War Sitzen früher eine Sache der Erholung und Ruhe, so ist es heute für sehr viele von uns die meist praktizierte Funktion des täglichen Lebens, nämlich unsere Arbeitshaltung.

Unsere Fähigkeit leicht und flexibel zu sitzen hat sich jedoch nicht in gleichem Maße entwickelt und die Hilfsmittel (Stühle, Sessel, Sofas, etc), die wir uns geschaffen haben, sind eher dazu geeignet, die eh schon schwächelnde Funktion ‚Sitzen‘ weiter abzubauen.

Der aktiv-dynamische Bewegungsstuhl Mi Shu eignet sich wunderbar zur Mobilisierung der Wirbelsäule sowie zur Entspannung und Zentrierung des ganzen Körpers. In eigens für den Mi Shu Stuhl konzipierten Übungen leiten wir Sie an, mit sehr weichen, fließenden Bewegungen die tiefe Rückenmuskulatur zu aktivieren.

Die Innenwahrnehmung steigert sich in erstaunlich kurzer Zeit: Sie fühlen sich aufrecht, entspannt, wach und beweglich. Die ganze Wirbelsäule atmet spürbar auf!

Wo & wann:

Wir sind zu Gast im Gyrotonic Studio TurnArt von Alexandra Clasen

Von-Beckerath-Str. 11 in 47799 Krefeld

am Donnerstag 23. Februar 2012 von 18.30 – 20.30 Uhr

Leitung: Susanne Olf, Feldenkraislehrerin, Mi Shu Team

Kostenloses Probesitzen: nach telefonischer Vereinbarung

Nähere Informationen sowie Anmeldung per Telefon: 08092 – 85 266 58,

Fax: 08092 – 33 65 58, e-mail: info@mishu.de oder Post: Bahnhofstr.4, 85567 Grafing



Vorname, Name: _____

Anschrift: _____

Telefon / Fax / Mail: _____

Ich melde mich an zum Mi Shu Rückenworkshop Probesitzen – bitte rufen Sie mich an



Lebendiges Sitzen. Einfach schön.

mishu