



# Mi Shu Rückenworkshop

## Lebendiges Sitzen - einfach schön!

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!

### Wann & wo:

**Samstag, 18. Februar 2012 von 20.00 – 22.00 Uhr in der Fuß-Schule München, Tegernseer Landstr.37 a (Rgb.I), 81541 München**

Anfahrtsskizze unter [www.fussschule.com](http://www.fussschule.com)

Unkostenbeitrag: 20,00 EUR pro Person, zwei Personen zusammen 32,00 EUR

Leitung: Gabriele Wander, Körpertherapeutin, Mi Shu Erfinderin und Carolin Glück, Shiatsu Praktikerin, Mi Shu Fachberaterin

**Kostenloses Probesitzen zum Kennenlernen: 18. Februar 2012 um 14.00 Uhr**

Beim Probesitzen werden Sie die unterschiedlichen Einstellungs- und Variationsmöglichkeiten kennen lernen, dies dauert ca. ½ Std. Wir freuen uns anschließend auf Ihre Fragen.

Bitte melden Sie sich an, damit wir einen Mi Shu für Sie dabei haben.

Nähere Informationen im Internet: [www.mishu.de](http://www.mishu.de) => Aktuelles oder

per Telefon: 08092-85 266 58, mail: [info@mishu.de](mailto:info@mishu.de), Post: Bahnhofstr.4 85567 Grafing



Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon / Fax / Mail: \_\_\_\_\_

Ich melde mich an zum  Mi Shu Rückenworkshop um 20 Uhr  Mi Shu Probesitzen um 14.00 Uhr



*Lebendiges Sitzen. Einfach schön.*

miShu

