



Sitzen – Stehen – Gehen

Aktiv und dynamisch durchs Leben !

Als moderne Menschen sitzen wir tagtäglich (zu) viele Stunden. Da ist es nicht egal, wie wir das tun! Sie als Mi Shu Besitzer/in haben bereits die beste Voraussetzung, so zu sitzen, wie es Ihrem Körper gut tut. Im Workshop „Sitzen – Stehen – Gehen“ erarbeiten wir gezielt die verschiedenen Aspekte gesunden Sitzens. Wir erforschen die Bewegungsspielräume von Becken und Hüften, erleben die natürliche Aufrichtung und Mobilität der Wirbelsäule; die Rotationsfähigkeit des Rumpfes und die Freiheit der Arme und Hände kommen zur vollen Entfaltung. Darüber hinaus zeigt uns Physiotherapeut und Fußexperte Thomas Rogall, wie es durch genaue Beobachtung und gezielte Übungen gelingt, tief verankerte Bewegungsmuster zu erkennen und positiv zu beeinflussen..... Entdecken Sie mit ihm eine neue Art des Stehens und Gehens!

Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich.

Wo & wann:

Fuß-Schule München, Tegernseer Landstr. 37 a (Rgb. I), 81541 München

Anfahrtsskizze unter www.fussschule.com

Samstag 18. Februar 2012, 15.00 – 18.30 Uhr

Unkostenbeitrag: 35,00 EUR pro Person, zwei Personen zusammen 60,00 EUR

Workshop - Leitung:

Gabriele Wander, Körpertherapeutin, Mi Shu Erfinderin, und
Carolin Glück, Mi Shu Fachberaterin und Shiatsu-Praktikerin, führen Sie
mit spielerischen Übungen in das Potenzial des Mi Shu Stuhles ein
Thomas Rogall, Physiotherapeut und Begründer der Fußschule München
zeigt Ihnen, wie Sie entspannter und gesünder stehen und gehen

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

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



Vorname, Name: _____

Anschrift: _____

Telefon / Fax / Mail: _____

Ich melde mich an zum Workshop von 15.00 bis 18.30 Uhr



Lebendiges Sitzen. Einfach schön.

mishu

