

Aktiv-Tag *Es lebe die Wirbelsäule!*

Samstag, 17.03.2018 in Stuttgart von 9.30 bis 20.00 Uhr

„Ein Mensch ist so gesund wie seine Wirbelsäule“, sagt ein chinesisches Sprichwort.

Im Rahmen unserer Aktiv-Tage stellen wir Ihnen eine Auswahl ganzheitlich orientierter Konzepte vor, bei denen die aktive Gesunderhaltung der Wirbelsäule im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht: Auf sanfte, spielerische Weise erreichen wir Entspannung, Geschmeidigkeit und Leichtigkeit – die Übungen sind ebenso wohltuend wie wirkungsvoll.



09.30 Uhr Begrüßen und Kennenlernen

10.00 Uhr 1 Kundalini Yoga - das Yoga der Bewusstheit ...

ist eine sehr wirkungsvolle Technik mit dem Ziel, das Bewusstsein zu erwecken, wobei die Wirbelsäule eine wichtige Rolle spielt. Es dient der natürlichen Entfaltung deiner Natur: Durch Haltung, Bewegung, Konzentration und bewusste Atemführung wird die Lebensenergie ins Fließen gebracht und es entsteht eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Diese Übungsstunde wird angeleitet von *Diethild Medina*.

12.00 Uhr 2 All-täglich rückenfreundlich Sitzen auf MiShu

Fast jeder Mensch sitzt heutzutage täglich stundenlang! In diesem Workshop erfahren Sie, warum das Sitzen auf dem MiShu Bewegungsstuhl Ihrem Rücken nicht schadet, sondern nützt. MiShu-Erfinderin *Gabriele Wander* erklärt, wie MiShu funktioniert und wirkt und wie Sie ihn optimal auf Ihre individuellen Bedürfnisse einstellen können. Auch auf die Ergebnisse der EEG Studie (Uni Mainz) gehen wir ein.

13:00 Uhr Mittagpause

14.00 Uhr Tanzeinlage und Wohlfühl-Übung mit *Frank Lee Döllinger*

14:30 Uhr 3 MiShu Rückenübungen

Die MiShu Rückenübungen sind einzigartig – sie aktivieren sanft und dabei aber sehr effektiv die innerste Schicht der Wirbelsäulenmuskulatur. Ob tagsüber kurz zwischendurch oder abends direkt vor dem Schlafengehen: diese Übungen mit *Carolin Glück* sind Balsam für Ihren Rücken. Und Spaß machen Sie außerdem.

16.30 Uhr 4 Die eigenen Sitzgewohnheiten verbessern durch Feldenkrais

Liege-Zeit auf der Matte, um das Sitzen zu verbessern! In dieser spannenden und entspannenden Bewegungslektion nach der Feldenkrais-Methode werden wir der Frage nachgehen: Was tun die Beine beim Sitzen? Ihre gewohnte Beinhaltung kann die Freiheit Ihrer Wirbelsäule im Sitzen beschränken – doch das ist nun vorbei! Die Feldenkrais-Lehrerin *Andrea Unger* gibt wertvolle Tipps und Sie bekommen eine Übungslektion auf CD für zu Hause.

18.00 Uhr Tanzeinlage mit *Frank Lee Döllinger*

19.30 Uhr Für Interessenten: kostenfreies Probesitzen auf MiShu

Teilnehmerbeitrag:

Einzelkurse 1) bis 4) je 15 EUR / Ganzer Tag 60 EUR / bei Anmeldung bis 12.03.2018 nur 50 EUR

Veranstaltungsort:

Andrea Unger, Feldenkrais und Fitness, Gotthard-Müller-Str. 36/1, 70794 Filderstadt-Bernhausen

Da wir für jede/n Kursteilnehmer/in einen MiShu Bewegungsstuhl zur Verfügung stellen, bitten wir um Ihre Anmeldung per E-Mail unter info@mishu.de oder telefonisch unter 08092 - 85 266 58.



**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

Aktiv-Tag Es „tanze“ die Wirbelsäule!

Sonntag, 18.03.2018 in Stuttgart von 10.00 bis 19.00 Uhr



10:00 - 14:00 Uhr MiShu Intensiv-Workshop
mit Gabriele Wander und Carolin Glück

Der rückenfreundliche **Bewegungsstuhl MiShu** ist ein Stuhl fürs Leben: Er eignet sich wunderbar zur Mobilisierung der Wirbelsäule sowie zur Entspannung und Zentrierung des ganzen Körpers. Am Esstisch, am Schreibtisch, beim Musizieren... das modulare MiShu Stecksystem birgt eine erstaunliche Vielzahl an unterschiedlichen Variationsmöglichkeiten in sich.

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie MiShu funktioniert und wie er wirkt.
Entdecken Sie, welche verschiedenen Einstellungen am besten zu Ihnen ganz persönlich passen.
Verstehen Sie, warum bewegtes Sitzen so wertvoll für Ihren Rücken und für Ihre Wirbelsäule ist.

In diesem Workshop erhalten Sie wertvolle Hinweise zum Thema Rückengesundheit im Alltag und speziell am Büro-Arbeitstag. Darüber hinaus erlernen Sie ein geniales Mini-Übungsprogramm, das innerhalb von 5 Minuten richtig viel Entspannung und frische Energie in den ganzen Körper bringt. Auch auf die wertvollen therapeutischen Einsatzmöglichkeiten des MiShu Bewegungsstuhles wird in diesem Intensivkurs detailliert eingegangen.

Da wir für jede/n Kursteilnehmer/in einen MiShu Bewegungsstuhl zur Verfügung stellen, bitten wir um Ihre Anmeldung per E-Mail unter info@mishu.de oder telefonisch unter 08092 - 85 266 58.

Teilnehmerbeitrag: 60 EUR, bei Anmeldung bis 12.03.2018 nur 50 EUR

14:00 Uhr Mittagspause

15:00 - 19:00 Uhr Workshop *Deep.Spirit.Dancing*
Bewegung als meditativer Zugang zum eigenen Selbst



Der freischaffende Tanz-Künstler Frank Lee Döllinger aus Berlin gibt an diesem Nachmittag eine vierstündige Einführung in das von ihm entwickelte **Deep.Spirit.Dancing**. Dabei steht unter anderem die freie Beweglichkeit der Wirbelsäule im Focus der Aufmerksamkeit – und zwar so, wie sie sich aus der Situation heraus spontan ergibt:

Nicht in der Perfektion, sondern in der Authentizität, Tiefe und Kreativität drückt sich ein lebendiges Wesen aus.

Frank zeigt den TeilnehmerInnen einen Weg in den Movement-Flow. Er vermittelt Bewegungsprinzipien, die helfen gewohnte Bewegungsmuster zu überwinden und intuitiv ganz neue körperliche Ausdrucksformen zu finden. Dies trainiert Muskeln, die man/frau selten benutzt, und schult die Aufmerksamkeit für Impulse aus dem Körper und deren Interpretation. Mögliche Ergebnisse sind Flow-Gefühl, vertiefte Wahrnehmung und ein intensives Erleben des Bewusstseins; so kann Bewegung als meditativer Zugang zum eigenen Selbst erfahren werden.

Anmeldung per E-Mail unter welcome@dancetoexpress.de
und weitere Informationen unter www.dancetoexpress.de

Teilnehmerbeitrag: 75 EUR / bei Anmeldung bis 12.03.2018 nur 65 EUR

Veranstaltungsort:

Andrea Unger, Feldenkrais und Fitness, Gotthard-Müller-Str. 36/1, 70794 Filderstadt-Bernhausen



**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