

## Inhalte Workshop sitzenbleiben

Was hat sich in den letzten 160 Jahren im Bewegungsprofil des Menschen verändert? Und für was sind wir am besten geeignet?

Welche physiologischen „Grundeinstellungen“ im menschlichen Körper, haben ihren Anteil am Beschwerdebild (Kopf-, und Rückenschmerzen, Schulter-, Nackenbeschwerden, Mausarm, ...) des sitzenden Menschen?

Wie kann ich Abhilfe schaffen um die o.g. Beschwerden zu lindern?

Neurologische Gesetze und ihre Ur-Funktion; und was damit beim Sitzen passiert.

Was hat Sitzen mit Hüftarthrose zu tun? Ich belaste doch gar nicht...

Wir stellen unterschiedliche Sitzgelegenheiten während des Workshops, zum Probesitzen, zur Verfügung. Ein Stehpult mit „Stehoptionen“ kann ebenfalls in Echtsituation getestet werden.

Ich gebe Anregungen wie ein dynamischer Arbeitsplatz aussehen kann.

Welche Übungen sind hilfreich, um schädlichen Bewegungsmustern vorzubeugen die vom Sitzen kommen?

## Workshop buchen

Auf unserer Startseite ([www.berlin-mga.de](http://www.berlin-mga.de)) klicken sie auf den Button „**Jetzt buchen**“ und wählen „**Workshop sitzenbleiben**“. Es wird ihnen der erste Workshop mit freien Plätzen angezeigt.

Möchten sie zu einem späteren Zeitpunkt teilnehmen, rufen sie entweder den ganzen Monat auf oder nutzen den Pfeil rechts um zu späteren Workshops zu gelangen.

Sie können uns selbstverständlich auch anrufen und telefonisch buchen.

**030.22022845**

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn die Kursgebühr auf unserem Konto eingegangen ist.