

## **Die nächsten Termine für Workshop sitzenbleiben**

### April:

Donnerstag 11.04.2019 um 18:00

Donnerstag 25.04.2019 um 18:00

### Mai:

Donnerstag 09.05.2019 um 18:00

Donnerstag 23.05.2019 um 18:00

### Juni:

Donnerstag 06.06.2019 um 18:00

Donnerstag 20.06.2019 um 18:00

### Juli:

Donnerstag 04.07.2019 um 18:00

Donnerstag 18.07.2019 um 18:00

### August:

Donnerstag 01.08.2019 um 18:00

Donnerstag 15.08.2019 um 18:00

Donnerstag 29.08.2019 um 18:00

### September:

Donnerstag 12.09.2019 um 18:00

Donnerstag 26.09.2019 um 18:00

## Inhalte Workshop sitzenbleiben

2 Stunden/ 50,00€

Was hat sich mit der industriellen Revolution in den letzten 160 Jahren für den Menschen, in Bezug auf sein Bewegungsprofil, verändert?

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. Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.

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.berlinmga.de](http://www.berlinmga.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.