

## Inhalte Workshop sitzenbleiben?

2 Stunden/ 50,00€

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

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

Welche physiologischen „Grundeinstellungen“ im menschlichen Körper (Reflexe, Stressreaktion, ...) haben ihren Anteil am Beschwerdebild des sitzenden Menschen?

Beschwerdebild: Kopf,- und Rückenschmerzen, Schulter,- Nackenschmerzen, Mausarm

Wie kann ich Abhilfe schaffen um die Beschwerden zu lindern?

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

Aus unterschiedlichen Sitz,- und Stehmöglichkeiten wird ein kleiner „Sitzzirkel“ gebildet, und gibt dadurch allen Teilnehmern die Möglichkeit, alle vorgestellten Optionen während des Vortrags zu testen. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.

Anregungen wie ein dynamischer Arbeitsplatz aussehen kann.

Hilfreiche Übungen um schädlichen, vom Sitzen verursachten, Bewegungsmustern vorzubeugen.

## Workshop buchen

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

Sie können selbstverständlich auch anrufen und telefonisch buchen.  
**030.22022845**

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