

# „Wie geht’s?“ „Wie steht’s?“

## Experimentelles Erleben mit der aufrechten Körperhaltung



Schon als Kind wurde uns immer wieder gesagt:  
„Sitz´ gerade, mach´ nicht so einen Buckel!“  
„Geh´ aufrecht, lauf´ nicht so krumm!“

### Die gute Nachricht:

Es nie zu spät, sich eine gesunde und aufrechte Körperhaltung anzueignen.

### Aber wie?

Ich lade Sie zu einem wohltuenden Workshop ein, mit zahlreichen Tipps und Tricks für einen gesunden und sicheren Gang.

### Was erwartet Sie?

- ~ Was braucht eigentlich unsere Wirbelsäule  
-> anatomische Grundlagen
- ~ Eine individuelle/persönliche Stand- und Ganganalyse
- ~ Praktisches Experimentieren



**Wann:** 16.5.: 18 - 20 Uhr, 7.6.: 18 - 20 Uhr, 27.7.: 18 - 20 Uhr

**Wo:** POLARITY Gesundheitszentrum, 65795 Hattersheim, Rossertstraße 100

**Anmeldung:** Telefon: 06190/930862, Mail: [kornelia.kilb@polarity.de](mailto:kornelia.kilb@polarity.de)

**Teilnahmebeitrag:** pro Termin 20 €