

# SITZEN, STEHEN, GEHEN, LAUFEN



„Sitzen, Stehen, Gehen, Laufen - das ist ganz einfach. Das mache ich, ohne darüber nachzudenken.“  
Wir glauben: nach diesem Workshop sagen Sie das nicht mehr!

ALLES EINE  
FRAGE DER  
HALTUNG!

Nie haben Menschen mehr auf bequemen Stühlen gesessen, bequeme Autos gefahren und bequeme Schuhe getragen. Und nie klagten mehr Menschen über Rückenschmerzen. Was hat unser moderner Lebensstil mit der Evolution zu tun? Wieso schaden weiche Schuhe unseren Füßen, und wie hilft uns ein besseres Verständnis von Biomechanik, gesünder zu leben und zu arbeiten?



## Inhalte & Themen:

- Wirbelsäule und Haltung: darauf baut unser Körper auf!
- Rückenschmerzen verstehen und vorbeugen
- Absätze, Dämpfung, Form – Schuhe beeinflussen fast alles, was oberhalb passiert
- Füße stärken – denn sie sind das Fundament unseres Körpers
- Gleichgewicht und Balance – auch im Leben
- Gehstil und Laufstil – einfach, aber gar nicht so simpel wie es scheint
- Übungen und Tools

## Format:

- Interaktiver Online-Workshop, Dauer 2,5 – 3 Stunden
- Teilnehmerzahl: bis zu 15
- Anschliessend Download eines PDF Booklets mit weiterführenden Tipps und Informationen
- Kosten alles inklusive: 500 EUR / Workshop
- Optional von Teilnehmern zu buchen möglich: individuelle Beratung zum jeweiligen Thema



**Die Lebensnavigatoren**

Stephan Repke / Anja Greb  
Lennéstrasse 3  
10785 Berlin

Tel. +49 (0) 160 966 48 037  
Email [info@die-lebensnavigatoren.de](mailto:info@die-lebensnavigatoren.de)

[www.die-lebensnavigatoren.de](http://www.die-lebensnavigatoren.de)