

**ALLES GUTE FÜR IHREN RÜCKEN:**

# Es lebe die Wirbelsäule!

Rückenschmerzen sind nach wie vor ein Volksleiden, von dem rund 60% der Erwachsenen in Deutschland betroffen sind. Das hat viel mit unserer „modernen“ Lebensweise zu tun: Bewegungsmangel. Doch den meisten Menschen fällt es schwer, mehr Bewegung in ihrem Tagesablauf unterzubringen.

**Wollen Sie mit ganz wenig Zeit richtig viel Gutes für die Gesundheit Ihrer Wirbelsäule tun?**

**Der Tages-Workshop „Es lebe die Wirbelsäule“ gibt Ihnen die Anleitung dazu.**

Sie beleben dabei nicht nur Ihren Rücken – auch die Meridiane (Energie-Leitbahnen des Körpers) werden aktiviert und das wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden im ganzen Körper aus.

**Das Besondere an diesen Übungen ist:**

- sie sind leicht zu lernen
- erstaunlich effektiv – im Sitzen oder im Stehen
- sie lassen sich spielerisch in Ihren Alltag integrieren

**Wann und wo?**

**In der MiShu-Zentrale**

85567 Grafing bei München  
Bahnhofstraße 4  
jeweils von 10 bis 17 Uhr  
(inkl. eine Stunde Mittagspause)

**Unsere Termine**

**Samstag, 15.02.2020**

**Samstag, 14.03.2020**

**Samstag, 18.04.2020**

**Teilnehmergebühr**

**75,- EUR**

**Frühbucherrabatt:**

bis 3 Wochen vor dem Termin oder  
bei Anmeldung von zwei Personen  
65,- EUR pro Person

MiShu-Erfinderin Gabriele Wander war schon in jungen Jahren von chronischen Rückenschmerzen geplagt. Um sich selbst zu helfen, wurde sie Körpertherapeutin und ging intensiv auf die Suche nach einer Lösung für ihr Problem. Das Ergebnis ist der weltweit einzigartige Bewegungsstuhl MiShu. Doch sie experimentierte weiter und in fast 20 Jahren Forschungszeit entstanden genial einfache Mini-Übungen, die wie „Zähneputzen für die Wirbelsäule“ sind.

**Erleben Sie es selbst: Sie gewinnen Wohlbefinden, Zeit und Energie!**

Da wir für jede/n Kursteilnehmer/in einen MiShu Stuhl zur Verfügung stellen, bitten wir um Ihre Anmeldung bis zwei Tage vor Termin via E-Mail [info@mishu.de](mailto:info@mishu.de), per Fax 08092 - 33 65 58 oder telefonisch unter 08092 - 85 266 58.



**Schöne  
Rückenmöbel**

MiShu | Schöne Rückenmöbel

Gabriele Wander . Bahnhofstraße 4 . 85567 Grafing bei München

Telefon 08092 - 85 266 58 . Fax 08092 - 33 65 58 . [info@mishu.de](mailto:info@mishu.de) . [www.mishu.de](http://www.mishu.de)