

# WER RASTET, ROSTET WER SITZT, VERLIERT!

Vortrag - Bewegung

Wikipedia sagt: „Das Sitzen ist eine Grundhaltung des Menschen...“

Eine physiologische Grundhaltung ist allerdings alles andere als eine Sitzende. Auch wenn wir ergonomisch alles beachten, wird stoisches Sitzen zu einer Belastung für den gesamten Körper. Um etwas daran zu verändern, ist es wichtig zu verstehen, warum das so ist.

Wir schauen uns das Muskelskelett im Sitzen an und welche ergonomischen Möglichkeiten wir haben und wie wir trotzdem unsere Gesundheit erhalten oder gar fördern können

KONTAKT LYFES GMBH

[www.lyfes.de](http://www.lyfes.de) | [info@lyfes.de](mailto:info@lyfes.de) | 06135 933 8288

facebook: [lyfes.gesund.leben.lernen](https://www.facebook.com/lyfes.gesund.leben.lernen)

instagram: [\\_lyfes\\_](https://www.instagram.com/_lyfes_)



gesund • leben • lernen