

VORTRAG:

**BEWEGUNG IST LEBEN -  
LEBEN IST BEWEGUNG**

Do, 10. NOVEMBER 2016

**SCHAFFE MEHR LEBENSQUALITÄT DURCH RICHTIGE BEWEGUNG**



Referent: **Bewegungsexperte Dr. phil. Jens Wippert**



**SAMINA**

einfach gesund schlafen

# BEWEGTER ERLEBNISVORTRAG „BEWEGUNG IST LEBEN - LEBEN IST BEWEGUNG“



Referent: **Dr. phil. Jens Wippert**

Physiotherapeut, Experte der Spiraldynamik® und Leiter von SANAMOTUS – Gesund in Bewegung, München.

**Vortragsinhalt:** Der menschliche Körper ist für ca. 30 Kilometer Laufen pro Tag optimiert. Durchschnittlich bewegen wir uns jedoch nur noch weniger als 2.000 Meter. Bewegungsexperte Dr. phil. Jens Wippert zeigt, wie Sie über die Optimierung der persönlichen Bewegungsqualität einen Mehrwert für Ihre Gesundheit generieren können. Kommen Sie mit auf eine Entwicklungsreise durch den Körper:

**Do, 10. NOVEMBER**  
**BEGINN: 18.30 UHR**

- Evolutionäre Entwicklung menschlicher Bewegung
- Struktur- und Funktionsprinzip spiraliger Verschraubung
- Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper
- Die wirbelnde Säule - Durch richtige Bewegung zur richtigen Körperhaltung

**Programm:** 18.00 Uhr Empfang | 18.30 Uhr Vortragsbeginn

**Veranstaltungsort:** **SAMINA München-Schwabing** | Hohenzollernstraße 72 |  
80801 München

**Platzreservierung:** Bitte bis **7. November 2016** unter: T +49 (0) 89 267 203 |  
[samina.muenchen-schwabing@samina.de](mailto:samina.muenchen-schwabing@samina.de)

## WIR FREUEN UNS AUF IHR KOMMEN!

Irmengard Bauer | SAMINA München Schwabing | [www.samina.com/muenchen-schwabing](http://www.samina.com/muenchen-schwabing)