

# Pfullinger Journal

Anzeigen-Illustrierte für  
den Raum Pfullingen

Eningen · Schwäbische Alb

## Die Kunst, sich selbst zu Bewegen Weg vom Gewohnten hin zu Veränderungen!

(pr) Caroline Theiss, die Autorin des Buches „Bewegen sie sich besser!“ Wird am Dienstag, den 23. Februar um 19.30 Uhr im Rathaus in Eningen einen Vortrag zum Thema „die Kunst sich selbst zu Bewegen“ halten. Gleichzeitig werden an diesem Abend fünf Bewegungsplakate vorgestellt die von der Autorin gemeinsam mit der Physiotherapeutin Veronika Bittner-Wysk aus Eningen entwickelt wurden.

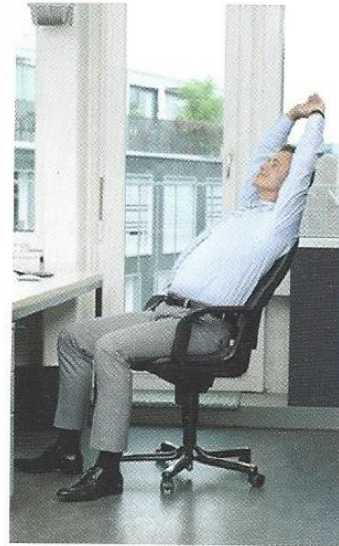
Mit einfachen, aber hilfreichen Übungen gelingt es, zu einer ebenso gesunden wie schönen Körperhaltung zu gelangen und schmerzhaft Verspannungen loszuwerden.

Mit vier Personen verschiedenen Alters und aus unterschiedlichen Lebensbereichen wird im Buch veranschaulicht, dass niemand vor einer unlösbaren

Aufgabe steht, wenn er sich ändern möchte. Ob man zu einer besseren Haltung, zu mehr gesunder Bewegung, zu einem flexiblen Körper gelangen will oder ob man sich einen besseren Umgang mit Konflikten wünscht es gelingt erst, wenn man erkannt hat, wie es funktioniert.

Die Autorin kann diesen scheinbaren Widerspruch erfrischend anschaulich machen und realistische Wege aus unserem Dilemma der „guten, nutzlosen Vorsätze“ aufzeigen.

Die neu zum Buch entwickelten Plakate zeigen auf leichte Weise, wie man sich bei alltäglichen Dingen, wie Laufen, Stehen, Bücken angenehmer bewegen kann und wie dabei eine perfekte Körperhaltung erlangt wird. Die Idee des Buches und der Plakate ist es, mit Freude ein tägliches Bewegungstraining in den Alltag zu integrieren, indem man die Alltagsbewegungen selbst dazu nutzt. Zuhörer, Wartende, zufällige Betrachter sowie Mitarbeiter sollen



*Vitales Bewegen in allen Lebenslagen, dafür werben die Buchautorin Caroline Theiss mit ihrem Buch und die Eninger Physiotherapeutin Veronika Bittner-Wysk mit Bewegungsplakaten. (Foto: pr)*

so zur Selbsthilfe, zum Nachdenken animiert, an Gelerntes und an bessere Bewegungsabläufe erinnert werden. Eine Nutzung der Plakate für Firmen, Praxen, Heilberufe, in öffentlichen Einrichtungen in Städten und Gemeinden ist möglich. Die Veranstaltung am 23. Februar um 19.30 Uhr findet im Rahmen des Projekts „Gesunde Gemeinde Eningen“ statt.