

# Sitzen – Mehr, als das „neue Rauchen“

Einen Großteil unseres Lebens verbringen wir mittlerweile sitzend, regungslos. Lediglich unsere Finger und Augen bewegen sich. Dabei ist unser Körper wie Jahrtausende zuvor für die Bewegung im Raum, für das Stehen, Laufen und Gehen geschaffen. Wie konnte es zu diesem „Stillstand“ kommen?

Im Seminar wollen wir uns mit der Kultur-, Sozial- und Designgeschichte des Sitzens beschäftigen – Sitzen als Symbol der Macht? Auch die politische Bedeutung des Sitzens werden wir untersuchen.

Aber auch unsere Sitzmöbel von zuhause und bei der Arbeit wollen wir uns näher anschauen, um uns mit der Wirkung des Sitzens auf unseren Körper, unserer Gesundheit auseinanderzusetzen. Welche Auswirkungen haben Haltung und körperliche Bewegung sowie Statik auf unsere geistige und unsere seelische Beweglichkeit? Und gibt es auch eine gesunde Art zu sitzen? Überlegungen und Übungen zum aktiven Sitzen und zur Förderung der Beweglichkeit runden das Seminar ab.

All dem wollen wir an zwei Tagen nachgehen! Auf das Seminar mit Ihnen freuen sich

Dr. Peter Straßer und Anette Wichmann

## Referent

Dr. Hajo Eickhoff, Berlin  
Philosoph, Kulturwissenschaftler, Autor  
N.N., Bewegungstherapeut:in nach Feldenkrais

## Termin

Freitag, 21. Februar 2025, 16:00 Uhr bis  
Samstag, 22. Februar 2024, 17:00 Uhr

## Tagungsort

Räumlichkeiten des Kinderschutzbundes  
Hinter der Magni Kirche 6a  
38100 Braunschweig

## Teilnahmegebühr

Sie erhalten eine Rechnung in Höhe von 35 Euro

## Anmeldung

Bitte bis spätestens zum 20. Januar 2025 mit Vorname, Name, Anschrift, Mobiltelefon, Festnetz, E-Mailanschrift bei der EEB Braunschweig

## Veranstaltungskooperation

EEB Braunschweig  
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 1  
38300 Wolfenbüttel  
Tel. 05331-802-543  
eeb.braunschweig@evlka.de  
www.eeb-braunschweig.de

## EEB Niedersachsen Mitte

Knochenhauerstraße 33  
30159 Hannover  
Tel. 0511/ 1241-663  
eeb.hannover@evlka.de  
www.eeb-hannover.de

## Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Magni

Hinter der Magni Kirche 7  
38100 Braunschweig  
www.magni-kirche.de



## Weniger sitzen - mehr bewegen!

### Kultur- und gesellschaftspolitische Aspekte des Sitzens in einer beschleunigten Welt

Seminar in Braunschweig  
21.-22. Februar 2025

