

## WENIG AUFWAND GROSSE WIRKUNG

Gesunderhaltung & Beschwerdeminderung durch ganzheitliche Aufrichtung, Stabilisation, Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule



Verbesserte Venenpumpfunktion  
Entlastung der Augen  
Reduktion von Stress und Überlastung  
Entspanntes und effektives Arbeiten



Das sönig-Trainingsystem wurde vom Deutschen Patent- und Markenamt in Berlin beurkundet und vom Institut für Gesundheit und Ergonomie in Nürnberg mit dem Gütesiegel „Ergonomisches Produkt“ ausgezeichnet.

**JETZT** unverbindlich beraten lassen, System zur Probe ausleihen und spürbar entspannen.

### Kontakt:

☎ 01577 - 41 83 621  
✉ [info@soenig.de](mailto:info@soenig.de)

## SILKE KÖNIG

Staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin  
Sporttherapeutin in der orthopädischen, traumatologischen Rehabilitation



MEHR INFOS UNTER

[www.soenig.de](http://www.soenig.de)

[www.soenig.de](http://www.soenig.de)

**SIE MÜSSEN  
KEIN YOGI  
SEIN**



**UM ENTSPANNT  
ZU ARBEITEN**



Das einzigartige, ergonomische Trainingsystem für Ihren Schreibtisch

Der Mensch ist nicht für ständiges langes Sitzen auf dem Stuhl gemacht.

Mindestens 80% der BildschirmarbeiterInnen leiden unter sogenannten Bürokrankheiten



Verspannungen  
Rückenschmerzen  
Schulter-/ Nackenbeschwerden  
Kopfschmerzen  
Karpaltunnelsyndrom  
Augenbeschwerden



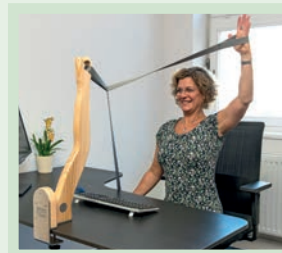
Die Schwerkraft nutzen, statt sich runterziehen lassen.



## GANZHEITLICH VITAL DURCH DEN TAG

Befreien Sie sich aus der Verspannung und Ihrer Zwangshaltung. Kleine aktive Arbeitspausen mit dem **sönig-Trainingssystem** erfrischen Körper und Geist, steigern die Leistungsfähigkeit und letztendlich Ihren Erfolg.

Kurze aktive Anwendung während der Arbeitszeit oder in den Arbeitspausen im Büro und Homeoffice



## Kraftarm & Fußstemmer DIE ZWEI KOMPONENTEN

- Esche hell oder gebeizt
- Edelstahl



Flexible und leichte Anbringung

Einzel- oder im System anwendbar

