

# Sit, Swing, Bounce - Seats That Move With You

Wooden chairs designed to make sitting fun, active and healthy!

*Houten stoelen ontworpen om zitten leuk, actief en gezond te maken!*

**Hosted by:** MOWO Studio

## Project Information (EN)

### Mission

We live in a world that moves fast, yet our bodies are often stuck in stillness. Hours at desks and screens take their toll, leading to stiffness, pain, and fatigue.

MOWO, founded in 2021 by architect and designer Lisa Stolz in Vienna, reintroduces movement into daily life—helping to counteract the stillness of modern routines. With a collection of stools made entirely from wood, shaped to flex and sway with the body, MOWO replaces rigidity with natural motion—making everyday sitting healthier and more joyful.

The benefits of dynamic sitting are well-known since the 1980s, yet the principle is still only slowly finding its way into our everyday spaces. Subtle movement while sitting boosts circulation, activates muscles, improves posture, and engages the core. It even trains deep stabilizing muscles, helping to prevent back pain and stiffness and reduce the risk of long-term spinal problems. At the same time, it sharpens concentration and stimulates the mind—bringing fresh energy into work and daily life.

### Material & Design

Each MOWO stool is manufactured in Greece from laminated wood veneers, curved into strong yet elastic forms. No screws, plastic, or metal—just wood and coloured cords - connecting the shapes while adding playful accents.

The three signature stools share the same principle, but each creates its own rhythm: the Einser swings, the Achter bounces, and the Vivi makes your hips dance. Different sitting positions unlock different kinds of movement, offering plenty of variety and flexibility throughout the day. Their slim silhouettes replace bulky office chairs, while optional cushions add softness for those who prefer it.

### Experience

The stools feel different than they look. Since we usually associate wood with stability and rigidity, the sensation of sitting down is surprisingly light and dynamic. Visitors are warmly invited to try it for themselves—because, just like clothing, there is no one-size-fits-all. Sitting is deeply individual: it depends on body shape and size, fitness and fidget levels, and even personal habits like how you cross your legs and how often you like to change position. Each person will find their own rhythm and their own way of moving with the stool.

## Projectinformatie (NL)

### Missie

We leven in een wereld die snel beweegt, maar onze lichamen zitten vaak vast in stilstand. Uren achter bureaus en schermen eisen hun tol en leiden tot stijfheid, pijn en vermoeidheid.

MOWO, opgericht in 2021 door architect en ontwerpster Lisa Stolz in Wenen, brengt beweging terug in het dagelijks leven—en helpt zo de stilstand van moderne routines tegen te gaan. Met een collectie krukken, volledig gemaakt

van hout en gevormd om met het lichaam mee te buigen en te wiegen, vervangt MOWO rigiditeit door natuurlijke beweging—en maakt alledaags zitten gezonder en plezieriger.

De voordelen van dynamisch zitten zijn sinds de jaren 1980 bekend, maar toch vindt het principe nog maar langzaam zijn weg naar onze dagelijkse leefruimtes. Subtiële beweging tijdens het zitten stimuleert de bloedsomloop, activeert spieren, verbetert de houding en versterkt de core. Het traint zelfs diepe stabilisatiespieren, helpt rugpijn en stijfheid te voorkomen en vermindert het risico op langdurige rugproblemen. Tegelijkertijd scherpt het de concentratie en stimuleert het de geest—waardoor nieuwe energie in werk en dagelijks leven komt.

**Materiaal & Design**

Elke MOWO-kruk wordt in Griekenland vervaardigd uit gelamineerde houtfineerlagen, gebogen tot sterke maar elastische vormen. Geen schroeven, plastic of metaal—alleen hout en gekleurde koorden, die de vormen verbinden en speelse accenten toevoegen.

De drie kenmerkende krukken delen hetzelfde principe, maar creëren elk hun eigen ritme: de Einser schommelt, de Achter veert, en de Vivi laat je heupen dansen. Verschillende zithoudingen ontgrendelen verschillende soorten beweging en bieden zo volop variatie en flexibiliteit gedurende de dag. Hun slanke silhouetten vervangen logge bureaustoelen, terwijl optionele kussens zachtheid toevoegen voor wie dat liever heeft.

**Ervaring**

De krukken voelen anders aan dan ze eruitzien. Omdat we hout meestal associëren met stabiliteit en stijfheid, is het gevoel van zitten verrassend licht en dynamisch. Bezoekers worden van harte uitgenodigd om het zelf te proberen, want net als bij kleding is er geen one-size-fits-all. Zitten is heel persoonlijk: het hangt af van lichaamsvorm en -grootte, conditie en onrustigheid, en zelfs persoonlijke gewoontes zoals hoe je je benen kruist en hoe vaak je van houding verandert. Iedereen vindt zijn eigen ritme en zijn eigen manier om met de kruk te bewegen.

**Image List**

| Filename                   | Caption                | Credit             |
|----------------------------|------------------------|--------------------|
| ddw-mowo-01_1755534750.jpg | Family of stools       | 2025_anteup        |
| ddw-mowo-02_1755534787.jpg | Achter stool           | 2023_Niko Havranek |
| ddw-mowo-03_1755534836.jpg | Vivi bench             | 2023_Niko Havranek |
| ddw-mowo-04_1755534850.jpg | Achter chair in walnut | 2025_Niko Havranek |
| ddw-mowo-05_1755534875.jpg | Einser chair in oak    | 2025_Niko Havranek |

The images above are included in the ZIP under /images.