

Engpassdehnungs-Workshop nach Liebscher und Bracht



Mi/Do 27./28. Dez. 9-11 h

Sa/So 27./28. Jan 17-19 h

Sa/So 11./12. Feb 9 –11 h



Das neue Verständnis (Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht) vom Schmerz besagt, dass Schmerz vor allem dann entsteht, wenn der Körper uns vor drohenden Schädigungen warnen und schützen will.

Mit dem neuen Schmerzverständnis versteht man die Sprache des Körpers, den Warnschmerz, und gibt dem Körper die muskulären Veränderungen, die er benötigt, um nicht mehr warnen zu müssen.

Mit dem neuen Schmerzverständnis weiß man, dass jeder selbst dafür sorgen kann, auch mit zunehmendem Alter frei von Schmerzen und Gelenkverschleiss zu bleiben und seine volle Beweglichkeit zu erhalten.

In diesem Workshop wollen wir Euch einen Einblick in das „Werkzeug“ Engpass Dehnungen geben und einige Übungen näherbringen.

Bitte bringen sie eine Matte, entsprechende bequeme Kleidung, warme Socken und unser LNB-Rollenset mit Schlaufe (<http://www.susys-fitness.de/downloads/>) mit. Gerne übernehmen wir die Bestellung für sie.

Verbindliche Anmeldung bitte unter 01725309283 oder info@susys-fitness.de, Steinkleeweg 2, 80935 München.

Die Kosten für die zwei Tage intensives Training incl. Wissensvermittlung beträgt **69 Euro**. Bitte bar und passend mitbringen.

