

Schmerz- und Bewegungstherapien



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.

Workshop Engpassdehnungen 02. Und 03. Februar 9-11 Uhr nach Liebscher und Bracht. Hier wollen wir Euch einen Einblick in das „Werkzeug“ Engpassdehnungen bringen. Wichtig dabei ist die Wissensvermittlung, wie geht Faszienrollen im medizinischen Bereich und die wichtigsten von 27 Engpassdehnungsübungen zu lernen.

Die Kosten für die zwei Tage jeweils 2 Stunden intensives Training incl. Wissensvermittlung beträgt **69 Euro. Bitte bar und passend mitbringen.**

Matten sind vorhanden. Bitte ein Getränk und das **LNB-Faszienrollenset mitbringen** und bequeme Kleidung (möglichst enganlegend).

Schmerzfreetage **Schmerzpunkt-pressuren / Engpassdehnungen und Fayo 8./9. März 12-18 Uhr** nach Liebscher und Bracht. Der Workshop hat vielleicht aufgezeigt, dass die eine oder andere Bewegung ohne Schmerzpunkt-pressur nicht geht. Du hast das Buch gelesen und eine entsprechende Idee davon bekommen wie du wieder beweglicher werden kannst. In zwei Tagen bekommst du bis zu 4 Schmerz-punkt-pressuren, erlernst die Faszienroll-massage, was Ernährung mit Schmerzen zu tun hat und wir machen Engpassdehnungen, Schmerzfreetformen und wenn es die Zeit noch erlaubt versuchen wir uns im Fayo.





Die Kosten für 2 Tage 6 Stunden incl. Mittagessen, Wasser und Zwischenmahlzeiten belaufen sich auf **389,00 Euro** und sind spätestens eine Woche vor Kursbeginn zu überweisen.

Bitte bringen sie eine Matte, entsprechende bequeme Kleidung, warme Socken **und unser LNB-Rollenset mit Schlaufe** mit. Gerne übernehmen wir die Bestellung für 59 Euro für sie.

2 Schmerzfreetage	Mi/Do 7./8.02.2018	6 Stunden 4 Osteopressuren	389,00
2 Schmerzfreetage	Sa/So 24./25.02.2018	6 Stunden 4 Osteopressuren	389,00
Workshop	Sa/So 3./4.02.2018	a' 2 Stunden Engpassdehnungen	69,00
2 Schmerzfreetage	Fr/Sa. 2./3.03.2018	6 Stunden 4 Osteopressuren	389,00
2 Schmerzfreetage	Sa/So 24./25.03.3018	6 Stunden 4 Osteopressuren	389,00
4 Schmerzfreetage Incl. ayurvedischer Kochkurs	Sa/Die 28.04./01.05.2018	6 Stunden 8 Osteopressuren Kochkurs	789,00

Verbindliche Anmeldung bitte unter

Susys-Fitness nach Liebscher und Bracht

Susanne Paintner

Steinkleeweg 2

80935 München

01725309283 oder info@susys-fitness.de

Mehr lesen unter www.susys-fitness.de

Die Workshops und Schmerzfreetage finden in den

Räumlichkeiten statt

Steinkleeweg 2 statt. Es sei denn, es wird ein anderer Raum zu Verfügung gestellt und gewünscht