

**3** in einem

Liebscher & Bracht  
Yoga  
Ayurveda Kochkurse

Ein kurzer Abriss

16.- 20. September

San Giorgio di Valpolicella /  
Gardasee  
<http://cadeigelsi.it/de/>

Schmerz- und  
Bewegungstherapie nach  
Liebscher & Bracht

Fayo Das Fasziyoga  
Yoga

Ayurveda  
Leben und Essen

Vorträge und Kochen

Mehr dazu auf unserer  
Homepage oder persönlich

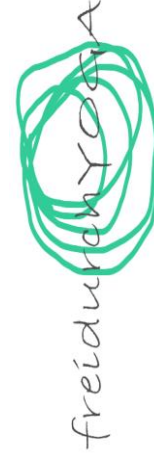
**Schmerzfrei by Susys-Fitness**

Susanne M. Paintner  
Steinkleeweg 2  
80935 München  
und Raum für Yoga Offenburg  
[info@susys-fitness.de](mailto:info@susys-fitness.de)  
[www.susys-fitness.de](http://www.susys-fitness.de)  
mobil 0172 5309283



**frei durch YOGA**

Christine M. Huber  
Bergach 35  
77723 Gengenbach  
[christine-maria.huber@web.de](mailto:christine-maria.huber@web.de)  
mobil 0173 4160802



**schmerzfrei**

am  
Gardasee





### **Schmerz- und Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht Fayo-Trainerin**

Susanne M. Paintner

Essenziell für die dauerhafte Wirksamkeit der Liebscher & Bracht-Therapie ist, dass die einseitigen Bewegungsmuster, die zu den Schmerzen geführt haben, konsequent geändert werden. Ansonsten bauen sich die entsprechenden Bewegungsprogramme im Gehirn und die strukturbedrohenden muskulär-faszialen Überspannungen bald wieder auf, sodass der Alarmschmerz erneut gesendet wird.

Ich freue auf gemeinsamen  
**Spaß am Training**

### **Zusammen was anschieben!**

Unter diesem Motto findet das gemeinsame Gesundheits- und Bewegungsprojekt statt. Eine mediterrane Reise in die schmerzfreie Beweglichkeit. Spüren, wie der Körper viel Platz bekommt für Bewegung.

Maximal 10 Teilnehmer, in 5 Doppelzimmern, werden 4 Tage im traumhaften Ambiente der „Villa del Gelsi“ über dem Gardasee gesunde Beweglichkeit erleben.

Geplant sind täglich jeweils 2 Yoga- und Engpassdehnungseinheiten. Dazwischen Schmerztherapie, sprich Osteopressuren nach Liebscher & Bracht. Vorträge „Arthrose Lüge“, ayurvedisch kochen und essen.

Gesamtpreis 1.250 Euro all inclusive.  
Verbindliche Anmeldung durch Anzahlung.  
Anfahrt bitte selbst organisieren.



*Entspannung pur*



### **Yogalehrerin/ Ayurvedatherapeutin**

Christine M. Huber

Yoga ist Bewegung, Atmung, Energie und Stille

Ayurveda ist die Lehre vom langen gesunden und glücklichen Leben.

Deshalb wollen wir nicht nur gemeinsam trainieren, sondern auch kochen und uns mit dem Thema Ayurveda auseinandersetzen und eine ayurvedische Konstitutionsbestimmung durchführen.

**Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit**