

Anmeldung: Endlich schmerzfrei ► Workshop



Schwerpunkt:

ISG-Schmerzen und Hexenschuss


Immer mehr Menschen leiden unter Schmerzen am Bewegungsapparat. Ob Bandscheibenvorfälle, Ischiasschmerzen, ISG-Probleme, Hohlkreuz, Rumdrücken, Beckenschiefstände oder Kopfschmerzen, die Palette der Diagnosen füllt die Wartezimmer der Mediziner. Nur was ist die Ursache? Sind wirklich die Diagnosen verantwortlich oder steckt etwas anderes dahinter?

Das neue Verständnis über die Ursachen von Schmerzen und Verschleiß (Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht, Biokinematik nach Walter Packi) besagt, dass Schmerz vor allem dann entsteht, wenn der Körper uns vor drohenden oder größer werdenden Schäden warnen oder schützen will. Diese werden als Warnschmerzen bezeichnet.

Sitzen, schlechte Körperhaltungen und immer weniger Bewegungsreize im Alltag führen dazu, dass Muskeln in einer Daueranspannung gehalten werden und Faszien verkleben. Die Folge ist ein vorzeitiger Verschleiß und andere Strukturveränderungen. Mit diesen neuen Erkenntnissen über Schmerzen und Verschleiß sowie den damit verbundenen Möglichkeiten hat jeder die Chance, durch ein effektives Bewegungskonzept seine Körperhaltung, seine Beweglichkeit und seine Bewegungskoordination so zu verbessern, dass Schmerzen als Warnsignal nicht mehr notwendig sind. Und genau das bietet uns das Konzept nach Liebscher und Bracht mit der Osteopressur light zur Selbstbehandlung und den Engpassdehnungen aus der LNB Bewegungstherapie.

In diesem Workshop will ich Ihnen nicht nur einen Einblick in die Methoden von Liebscher und Bracht geben, sondern Sie lernen auch Übungen und Eigenbehandlungen kennen, die Sie dank der Unterlagen auch sofort zu Hause umsetzen können.

Bitte bringen Sie eine Matte, entsprechende bequeme Kleidung, und warme Socken mit.

 energyteam-peter@online.de

Verbindliche Anmeldung bitte nur schriftlich an o. g. E-Mail-Adresse.

In Ausnahmefällen gerne auch telefonisch unter 0151- 4320 7126.

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Ort/Datum: Der Workshop findet am Dienstag den 21.1.2020 von 18:00- 21:00 Uhr, im GroundUP Performance in der Talstr.34 in 66424 Homburg statt.

Die Kosten für den 3-stündigen Workshop betragen 49 Euro inklusive Unterlagen.

Verbindliche Anmeldung:

Vorname	Name
Strasse/Nr	PLZ Ort
Telefon	Email
Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs/Workshop an:	