

THEMENWOCHE SCHMERZFREI & BEWEGLICH MIT L&B

Das Konzept von Liebscher & Bracht basiert auf dem Wissen der körperlichen Selbstheilungskräfte und den dafür notwendigen Mechanismen um diese in Gang zu setzen.

Schmerz wird als etwas Positives gesehen, als eine Warnung, der Gehör geschenkt werden sollte. Das Behandlungskonzept zielt darauf ab, dass Störungen wie monotone Bewegung, zu viel Stress und auch einseitige oder falsche Ernährung den Körper nicht mehr überlasten.

Durch die drei wichtigsten Behandlungsbausteine, Dehnen, Rollen und Drücken wird die häufigste Schmerzursache, die überhöhte Spannung in Muskeln, Faszien und Bindegewebe beseitigt. Sie erlernen diese Techniken in dieser Woche unter fachkundiger Anleitung, um sie zukünftig ohne fremde Hilfe und jederzeit anwenden zu können.

Durch die Woche führt Sie der erfahrene LnB-Coach Thomas Dietter, der seit 2013 neben seiner eigenen Praxis u.a. als Ausbilder, Dozent und Prüfer für Liebscher & Bracht tätig ist.

Die L&B-Kursgebühr von **EUR 798,00** wird Ihnen von **Herrn Dietter** im Vorfeld Ihres Aufenthaltes direkt in Rechnung gestellt.

Gerne können Sie Ihre eigene Gymnastikmatte mitbringen oder sie bei uns zu einem Sonderpreis käuflich erwerben.

Therapie & Anwendung

5 x 4 Stunden Schmerzfrei-Übungen in Theorie und Praxis

1 x Seminarunterlagen mit ausführlichen Übungsanleitungen

Bewegung & Entspannung

- Muskelrelaxation nach Jacobson
- Rebounding
- Pilates
- Achtsamkeitsmeditation
- Yoga
- Geführte Wanderungen und E-Bike Touren
- Walking am Morgen

Die Gruppenaktivitäten können variieren bzw. aufgrund geringer Teilnehmerzahl oder wetterbedingt abgesagt werden.

Eine komplette Übersicht unserer Inklusivleistungen finden Sie auf Seite 78.

Die Leistungen unserer klassischen Arrangements unterstützen und ergänzen idealerweise diese LnB Schmerzfrei Woche.

Sie haben die Wahl mit welchem unserer folgenden Arrangements Sie diese Themenwoche gestalten möchten:

- ~ (Heil-)Fasten nach Buchinger
- ~ RÖTHERs Basenfasten
- ~ RÖTHERs Basenkur Premium
- ~ RÖTHERs Basenkur Classic
- ~ oder darf es Übernachtung inkl. Frühstück sein?

Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot.



Unsere Termine 2024

20.01. – 27.01.2024

11.05. – 18.05.2024

02.11. – 09.11.2024

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen