

# THEMENWOCHE SCHMERZFREI UND BEWEGLICH MIT LIEBSCHER & BRACHT

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 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.

## „Basic“

10 x à 45 Min. Schmerzfrei-Übungen in Theorie und Praxis

Seminargebühr EUR 300,00

## „Classic“

20 x à 60 Min. Schmerzfrei-Übungen in Theorie und Praxis inkl. Seminarunterlagen mit Übungsanleitung

Seminargebühr EUR 798,00

## „Premium“

20 x à 60 Min. Schmerzfrei-Übungen in Theorie und Praxis inkl. Seminarunterlagen mit Übungsanleitung, Faszienrollen Set, Knieretter, Schlaufe und Drückerset-Klein

Seminargebühr EUR 998,00

## Bewegung & Entspannung

- Muskelrelaxation nach Jacobson
- Rebounding
- Pilates
- Achtsamkeitsmeditation
- Yoga
- Geführte Wanderungen
- Walking am Morgen

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

Eine komplette Übersicht unserer Inklusivleistungen finden Sie auf Seite 87.

*Die Leistungen unserer klassischen Arrangements unterstützen und ergänzen idealerweise diese Schmerzfrei Woche Liebscher & Bracht.*

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

- ~ (Heil-)Fasten nach Buchinger
- ~ RÖTHERs Basenfasten
- ~ RÖTHERs Basenkur
- ~ oder darfes Übernachtung inkl. Frühstück sein?

**Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot.**



Unsere Termine 2025

**18.01. – 25.01.2025**

**21.06. – 28.06.2025**

**08.11. – 15.11.2025**

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen