



Bewegungstraining nach Liebscher und Bracht

Biete Deinem Körper die richtigen Bewegungen an, um Dich gesund und beweglich zu fühlen und Deinen Schmerzen vorzubeugen!

In meinen Gruppenstunden erwartet Dich ein abwechslungsreiches Programm:

Die Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht umfasst die „Faszien-Rollmassage“ und die sogenannten „Engpass-Dehnübungen“ kombiniert mit speziellen Schmerzfrei-Bewegungsabfolgen. Keine andere Bewegungstherapie steuert so gezielt und bewusst Gelenke und alle Muskelgruppen an und gleicht dadurch systematisch die Einseitigkeiten und Defizite des heutigen Bewegungsalltages aus!

Gute Gründe um mitzumachen

Schmerzfreies Bewegen im Alltag
 Beweglichkeit
 Kräftigung und Dehnung
 Körperwahrnehmung
 Elastizität der Faszien wird verbessert
 Mehr Lebensqualität und Freude
 Ergänzung zur Osteopressur in meiner Praxis

Termine:

Kursstart am 30. April
 wöchentlich jeweils dienstags
NEU von 9.00 – 10.00 Uhr und
 von 19.00 – 20.00 Uhr
 Einstieg jederzeit nach Absprache möglich
 Für Jedermann geeignet, keine
 Vorkenntnisse erforderlich

Kursbeitrag: 1 Einheit 14 Euro, 10er Block 120 Euro
 Schnuppermöglichkeit im laufenden Kurs auf Anfrage

Kursort: „Quelle zur Mitte“, Zentrum für Körper, Geist und Seele, Breite Gasse 12,
 2540 Bad Vöslau/Gainfarn

Anmeldung und weitere Informationen:

Katharina Kölbl

Schmerzspezialist nach Liebscher und Bracht
 Diplomierte Shiatsu-Praktikerin

Mobil: 0699 / 10225181

Mail: k.koelbl@gmx.at

Website: www.mein-bewegungsstudio.at
www.mein-shiatsu.at

