

**Neue Kurse ab 20.04.2023:**

## **Schmerzlindernde Übungen nach Liebscher & Bracht**

**Termine: donnerstags, vom 20.04. – 25.05.2023 (5 Termine)**

**Kurs 1: 10 – 11 Uhr**

**Kurs 2: 17 -18 Uhr**

**Ort: Praxisgemeinschaft COMVIDU, Karolingerring 31, 2. OG, 50678 Köln**

**Kosten: 150 Euro**

Viele Schmerzen, die wir im Bewegungsapparat verspüren, entstehen aufgrund von muskulären und faszialen Verspannungen. In diesem Kurs üben wir in einer kleinen Gruppe Engpassdehnungen zur Lösung dieser Verspannungen und damit zur gezielten Schmerzlinderung.

Vielleicht kennen Sie einige der Übungen schon aus den Liebscher & Bracht-Videos im Internet, sind sich aber unsicher, ob Sie sie richtig durchführen? Unter fachlicher Anleitung finden Sie die für Sie passende Variante und lernen das mehrschrittige Vorgehen aus passivem Dehnen, Gegenspannen und aktiven Dehnen genau kennen. Durch das gemeinsame Üben entwickeln die Dehnungen eine passende Intensität und bringen Sie genau an den Punkt, an dem Ihr Körper damit beginnt, Verspannungen aufzulösen. Viele Teilnehmer\*Innen berichten anschließend von einem völlig neuen Körpergefühl voller Beweglichkeit und Vitalität!

Der Kurs richtet sich an alle, die an Schmerzen leiden, z.B. im Fuß-, Knie-, Rücken-, Ellbogen-, Schulter-, Nacken- oder Kieferbereich und die selbst aktiv etwas gegen die Beschwerden tun möchten. Yoga- oder Gymnastik-Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung. Alle Utensilien sind vor Ort vorhanden.

Wir üben in einer kleinen Gruppe von maximal sechs Teilnehmenden. Damit ist eine individuelle Betreuung sichergestellt. Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben. In dem Vormittagskurs können Babys mitgebracht werden. Die Kurse werden nicht von den Krankenkassen bezuschusst.

Für Anmeldungen oder auch weitere Fragen kontaktieren Sie Gaby Beckmann telefonisch unter 0221-259 950 46 oder per E-Mail unter [post@therapie-beckmann.de](mailto:post@therapie-beckmann.de)



Hallo, mein Name ist Gaby Beckmann. Ich bin Heilpraktikerin, Yogalehrerin und zertifizierte Liebscher-Bracht-Therapeutin. Ich biete individuelle Schmerzbehandlungen nach Liebscher & Bracht sowie Gruppen-Übungskurse nach dieser sehr effektiven Methode an. Darüber hinaus unterrichte ich Vinyasa-Yoga in verschiedenen Studios in Köln. Weitere Infos unter [www.therapie-beckmann.de](http://www.therapie-beckmann.de)