



## **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:**

Beginn: gratis Einheit zum Kennenlernen  
am 12. Februar 2019

wöchentlich jeweils dienstags  
von 18.30 – 19.45

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](http://www.mein-bewegungsstudio.at)  
[www.mein-shiatsu.at](http://www.mein-shiatsu.at)

