

## Intensivkurs

# Engpass-Dehnungen nach Liabscher & Bracht

**Am Sonntag, 10.09.2023**

**Am Sonntag, 24.09.2023**

**Am Sonntag, 15.10.2023**

**Am Sonntag, 05.11.2023**

**von 14.30-17.45 Uhr bei uns im Robinson Zentrum**

Die 27 Engpassdehnungen nach Liabscher & Bracht und die Faszien-Rollmassage finden **Anwendung bei Schmerzzuständen wie z.B. Arthrose, Hüft-, Knie-, Kopf-, Schulter-, und Nackenschmerzen**, sowie bei Sportlern zur Leistungssteigerung. Ebenso tragen sie zur **Entspannung, Entlastung und zum Wohlbefinden** bei.

Bei den Übungen werden aktive und passive Dehnreize und Kräftigungsimpulse gesetzt. Dadurch kann ein **leichteres Lebensgefühl und eine größere Flexibilität erreicht werden. Bei Schmerz kann eine Entlastung und eine höhere Beweglichkeit bis hin zu Schmerzfreiheit** entstehen.

Die Teilnehmer/innen können ihre persönlichen Schmerzzustände einbringen. Im Kurs wird (sofern die Indikation es zulässt) direkt darauf eingegangen.

Weitere „Schmerzfrei Kurse“, „Pilates & Engpass-Dehnungskurse“, siehe Kursplan!

Themen-Specials wie Knie-, Hüft-, Schulter- und Nackenprobleme siehe Aushang (Dauer je ca. 2 Std.) oder sprechen Sie uns direkt an!

**Bei Interesse Anmeldung **bitte vorab** unter:**

**[office@robinson-yoga.de](mailto:office@robinson-yoga.de) oder Mobil 01722098146, gerne auch per WhatsApp**

**Preis: 89,- €**  
(incl. Leihmaterial)