

Intensivkurs

Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht

Am Samstag, 22.04.2023

Am Sonntag, 7.05.2023

von 14.30-16.30 Uhr bei uns im Robinson Zentrum

Die 27 Engpassdehnungen nach Liebscher & 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 oder Mobil 01722098146, gerne auch per Whatsapp

Preis: 49€