



Neue Kurse ab Januar
im Familienzentrum Regenbogen

Montags,
den 08.01.2024 bis zum 18.06.2024
im Familienzentrum Regenbogen

Engpassdehnung nach
Liebscher & Bracht
von 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr

Yoga – Körperwahrnehmung
von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Kursgröße: max. 10 Teilnehmer/innen

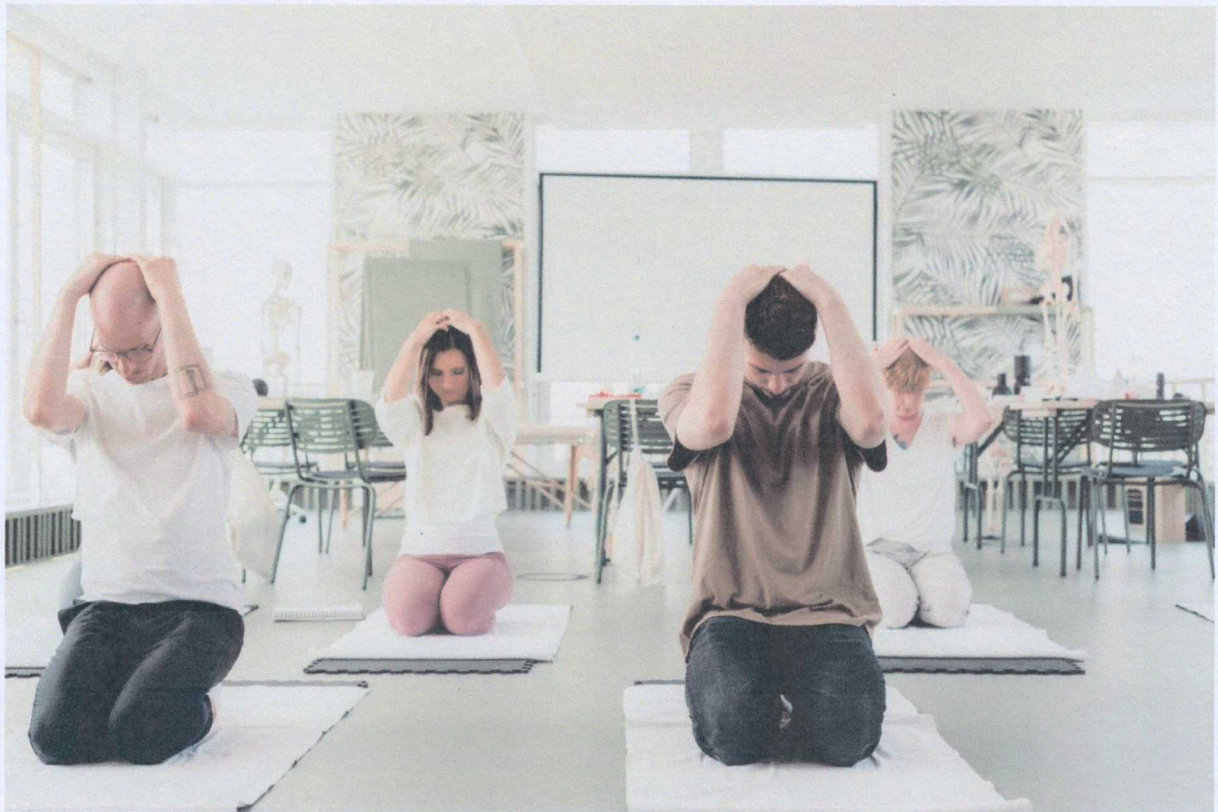
Kursleitung: Eugenie Mittelmann

Anmeldung unter 016099701603 oder e.mittelmann@gmx.de

Facebook.com/Eugenie Mittelmann

Liebscher & Bracht

DIE SCHMERZSPEZIALISTEN



Unser Körper hat ein hohes Potential an Bewegungsmöglichkeiten und dieses Potential ist uns von Geburt an gegeben. Doch unsere Lebensweise im Alltag verlangt gar nicht so vielfältige Bewegungsmuster von uns ab, also beschränken wir uns auf das, was notwendig und bequem ist. Vor allem sitzen wir viel, die Arme werden meistens nur in der Frontseite bewegt, der Oberkörper zu meist nach vorne vorgebeugt, usw. Dies führt zu Verspannungen und Schmerzen.

Um die Schmerzfreiheit zu erhalten, können wir präventiv selber etwas für unseren Körper tun!

Hierzu sind die Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht bestens geeignet!

„Durch die Engpassdehnungen werden aktive und passive Dehnreize, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse gesetzt.“

**Kurs: Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht Montags, den
08.01.2024 bis zum 18.03.2024 Im Familienzentrum
Regenbogen Von 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr**

Kursgröße 10 Teilnehmer/innen. Kosten: 10 Stunden x 10,00€.

Anmeldung unter 0160/99701603. Kursleitung: Eugenie Mittelmann