

L & B Workshops

Ich habe mich sehr über die positiven Rückmeldungen des letzten Workshops Engpassdehnungsübungen nach Liebscher & Bracht gefreut:

"Meine Übungen mache ich so 3-4 x pro Woche, vor allem fürs Knie und den unteren Rücken... Es ist nicht immer gleich gut aber immer danach fühlt sich das Laufen lockerer an. Vor Kurzem hatte ich starke Verspannungen im Schulter - Nacken Bereich, da hat die Halswirbelsäulen Engpassübung nach zweimal schon sehr geholfen."

"Ich bin immer noch an meinen Übungen für's Knie. Zwar schaffe ich es nicht immer jeden Tag, doch 4-5 x wöchentlich mindestens. Mein Ziel ist es, täglich zu üben und auch bald meine anderen Schmerzpunkte Kiefer und linker Fuß zu bearbeiten. Meine Flexibilität ist definitiv gestiegen und auch mein Körpergefühl hat sich verbessert. Die Schmerzen im Knie sind meistens nicht mehr vorhanden."

"Ich versuche 2 x am Tag zu üben, was nicht immer gelingt. Was ich bemerke: keine wesentliche Besserung meiner Schulter, aber auch keine Verschlechterung. Das ist schon mal in Ordnung. In Summe ist es gut, sich mit den Übungen zu beschäftigen, denn sie sind überall und zu jeder Zeit ohne Equipment durchführbar - das gefällt mir ausgesprochen gut."

Die Teilnehmer haben ihren individuellen Schmerzbereich oder auch einfach einen Körperbereich, den man sich beweglicher wünscht, mit der Anmeldung angegeben. Ich habe die entsprechenden Übungen mit allen im 1. Teil des Workshops durchgeführt, im 2. Teil wurde eigenständig zuhause geübt (mit Hilfe von Übungsbeschreibungen) und im 3. Teil wurden die Übungen wiederholt und gegebenenfalls korrigiert bzw. Details geklärt.

Die beiden weiteren Workshops - und auch die letzten für 2018 - also nun für alle, die etwas für mehr Flexibilität, Ausgleich zu einseitigen Alltagshaltungen und sportlichen Belastungen oder eben auch für Schmerzbereiche tun möchten:

Workshop 1

Freitag, 26.10.2018 von 18.30 - 20.30
Sonntag, 28.10.2018 von 10.00 - 11.30

Workshop 2

Montag, 29.10.2018 von 18.30 - 20.30
Mittwoch, 31.10.2018 von 18.00 - 19.30

Auch dieses Mal empfehle ich dringend beide Termine des jeweiligen Workshops zu buchen oder sogar beide Workshops... Es ist die Gelegenheit unter Anleitung und mit der Motivation der Gruppe einige Tage am Stück mit den Übungen Erfahrungen zu machen und dies wird es entsprechend erleichtern dann auch dran zu bleiben!

Kosten

Beide Workshops komplett 85,- €

Ein Workshop komplett 45,- €

Ein Termin 25,- €

Im Preis sind PDF Unterlagen beinhaltet mit Bildern und Beschreibungen zu den Übungen.

Bei der Anmeldung bitte Termine und gewünschte Körperbereiche für Übungen angeben im Feld "Bemerkungen" der Anmeldemaske.

Anmeldungen bitte bis zum 23.10.2018 senden!