

Irene Seidel
Zertifizierte Schmerztherapeutin Liebscher und Bracht
Sektorale Heilpraktikerin Ergotherapie
Emen 5 • 59733 Haren • Telefon 5932/7163543

Bewegungstherapie-Engpassdehnungskurs

Schmerzfreikurs

- Die Gruppe ist für alle geeignet, die Schmerzen haben (nicht hoch akut, behandlungswürdig) und Ihren Körper in Bewegungswinkel bringen wollen, die er schon lange nicht mehr bekommen hat.
- Sie haben keine Schmerzen und dies soll auch so bleiben? Dann besuchen Sie diesen Kurs.

Wir konzentrieren wir uns auf den gesamten Körper und wir führen Engpassdehnungen für alle Körperbereiche durch, um eine lebenslange Beweglichkeit und Schmerzfreiheit zu erreichen.

Dadurch wird das gesamte Muskel- und Faszien system im Körper aktiviert, gekräftigt und gedehnt. Der Körper wird aus seiner meist sehr eingeschränkten Alltagszwangshaltung gelockt. Schmerzen und Verkürzungen wird vorgebeugt. Es geht um Hilfe zur Selbsthilfe.

Schon nach kurzer Zeit wird Ihnen etwas fehlen, wenn Sie die Übungen nicht machen.

Das Liebscher und Bracht Faszienrollmassageset kann bei mir erworben werden. Matten sind vorhanden, bitte Liegetuch und Socken mitbringen.

Begrenzte Plätze. 60 Minuten à 15 Euro.

- **10 Termine 150 Euro**
- **Mittwochabend Kurs :18-19 Uhr**

Termine:

19.08./26.08./02.09./09.09./16.09./23.09./30.09./07.10./14.10./21.10.2026

Anmeldung ab sofort!

Ort: Emen 5, 49733 Haren,

Parken: vor dem Haus, wenn alle Plätze belegt sind, bitte auf dem Parkplatz hinter der Hecke

Anmeldung: ab sofort.

Anmeldebogen ausfüllen, Gebühr überweisen, die Bankverbindung teile ich dir gerne per Email persönlich mit.

Verwendungszweck: Schmerzfrei 2026 Mittwoch

kontakt@liebscher-bracht-emsland-kristallstern.de