

WORKSHOP

Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht

am Samstag 28.01.2023 von 14.30-16.30 Uhr

am Samstag 04.02.2023 von 14.30-16.30 Uhr

bei uns im Robinson Zentrum

Die 27 Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht 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 zum Teil yogaähnlichen 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.

Es werden zu den 27 Engpass-Dehnungen, die Faszien-Rollmassage und vereinzelt die dazugehörenden Druckpunkte mit eingebunden (auch für AnfängerInnen geeignet).

Die Teilnehmer/innen können ihre persönlichen Schmerzzustände einbringen. Im Kurs wird (sofern die Indikation es zulässt) direkt darauf eingegangen. Es ist von Vorteil, vor Beginn mit der Kursleiterin zu sprechen, ob bei Ihren Beschwerden Engpassdehnungen angewandt werden können.

In diesem Kurs wird benötigt:

- eine Schlaufe und
- ein Faszien-Rollset benötigt, gerne das Set von Liebscher & Bracht, da der Härtegrad ideal ist und das Material keine Gifte enthält. Das Set ist bei uns erhältlich.

Es soll enthalten: eine Faszienrolle mit Mulde, eine kleine Faszien-Rolle, eine große Faszien-Kugel und eine kleine Faszien Kugel. Schmerzfrei Kurse, Themen-Samstage wie Knie-, Hüft-, Schulter- und Nackenprobleme, usw. sind in Planung (Dauer je ca. 1,5 Std.).

Bei Interesse Anmeldung **bitte vorab** unter:

office@robinson-yoga.de oder Mobil 01722098146, gerne auch per Whatsapp.

Preis: 45€