

Bewegungstraining nach der Methode von Liebscher & Bracht



- Kursleiterin: Monika Fladischer
- Ausbildungen: Fayo Professional Coach, Schmerzspezialistin nach Liebscher & Bracht, Bewegungstrainerin, Aerobic Trainerin, Nordic Walking Instruktor, Wirbelsäulengymnastiktrainerin, Vitaltrainer Ernährung, Fußreflexzonenmassage, Antlitzanalyse- und Schüsslersalze
- Anmeldung unter: Tel: 0664-4233136 oder Mail: molehner@gmail.com
- Wann: **Start: 14. Jänner 2020/Dienstag, 09.00 bis 10.00 Uhr/**
10 Einheiten a 60 Minuten

(14.1./21.1./4.2./11.2./18.2./25.2./3.3./10.3./17.3./24.3.)
- Wo: Evosan – Zentrum für evolutionäre Gesundheit
8625 Turnau 157
- Kosten: EUR 90,00/Bezahlung Bar am ersten Kurstag
- Teilnehmerzahl: Mind. 8/max. 16 TeilnehmerInnen
- Mitzubringen sind: Sportkleidung, Turnmatte, L&B Faszien-Rollmassage-Set (bei mir erhältlich)
- Für wen: für jeden, der sich (wieder) schmerzfrei bewegen möchte/
Mann und Frau
- Kursinhalt: Wenn „es hängt“, dann in der Faszie.
Wir **dehnen** unsere „Engpässe“ und erlangen dadurch ein völlig neues Körpergefühl. Spannungsfelder werden gelöst und nachhaltig verändert. Mittels der abgestimmten Rollmassage lösen wir die faszialen Verklebungen und machen unser Bindegewebe geschmeidig.
- Ziele des Kurses: den eigenen Körper als Wohlfühlkörper spüren
Schmerzfrei bewegen
Muskuläre Dysbalancen ausgleichen
Dehnungsfähigkeit zurückbekommen