

Neue Kurse ab August 2023:

## Schmerzlindernde Übungen nach Liabscher & Bracht

Termine:

- Kurs 1: dienstags, 17 - 18 Uhr, 08. August – 19. September (7 Termine)
- Kurs 2: donnerstags, 10 - 11 Uhr, 10. August – 21. September (7 Termine)

Ort: Praxismgemeinschaft COMVIDU, Karolingerring 31, 2. Etage, 50678 Köln,

Kosten: 150 Euro



Viele Schmerzen, die wir im Bewegungsapparat verspüren, entstehen durch muskuläre und fasziale Verspannungen. In diesen Kursen üben wir Engpassdehnungen nach Liabscher und Bracht zur Lösung von Verspannungen und damit zur gezielten Schmerzlinderung.

Vielleicht kennst du einige der Übungen schon aus dem Internet, bist dir aber unsicher, ob du sie richtig durchführst? Unter fachlicher Anleitung findest du die für dich passende Variante und lernst das mehrschrittige Vorgehen gut kennen. Viele Teilnehmer\*Innen berichten anschließend von einem neuen Körpergefühl voller Beweglichkeit und Vitalität!

Der Kurs richtet sich an alle, die selbst aktiv etwas gegen ihre Beschwerden im Bewegungsapparat tun möchten. Yoga- oder Gymnastik-Kenntnisse sind nicht notwendig. Bitte komm in bequemer Sportkleidung. Es müssen keine Utensilien mitgebracht werden.

Wir üben in einer kleinen Gruppe in der Praxismgemeinschaft COMVIDU in der Nähe vom Chlodwigplatz. Die Plätze sind begrenzt und werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben. Die Kurse werden nicht von den Krankenkassen bezuschusst.

**Ich freue mich auf deine Anmeldung!**

**Gaby Beckmann**  
Heilpraktikerin, Liabscher-Bracht-Therapeutin  
[www.therapie-beckmann.de](http://www.therapie-beckmann.de)

Tel: 0221-259 950 46

E-Mail: [post@therapie-beckmann.de](mailto:post@therapie-beckmann.de)

