

W4237T Schmerzfrei-Übungen nach Liebscher & Bracht Nacken & Schultern

Beginn	Samstag, 13.03.2027, 10:00 - 12:00 Uhr
--------	--

Kursgebühr	29,00 €
------------	---------

Dauer	1 x
-------	-----

Kursleitung	Irmgard Sicheneder
-------------	--------------------

Kursort	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
---------	--

Frei im Kopf, entspannt in Nacken und Schultern – Der Weg aus dem Schmerz. Erlernen Sie Praktische Übungen nach Liebscher & Bracht. Viele Menschen leiden unter Beschwerden im Kopf-, Hals- und Nackenbereich, die sich bis in Schultern und Arme ausbreiten können. Die Methode nach Liebscher & Bracht bietet einen wirkungsvollen Ansatz zur Reduktion dieser Belastungen. Durch gezielte Engpass-Dehnungen und Faszien-Rollmassagen können Spannungen gelöst und die Beweglichkeit verbessert werden. Der Kurs ist vorwiegend praktisch ausgerichtet. Die Übungen werden klar angeleitet und können anschließend selbstständig zu Hause weitergeführt werden, um langfristig einen schmerzärmeren und beweglicheren Alltag zu unterstützen. Die Übungen für den Nacken können auch bei Kopfschmerzen oder Migräne helfen. Kursinhalte sind: Engpass-Dehnungen, Faszien-Rollmassagen und eine Anleitung zur eigenständigen Anwendung. Bitte mitbringen: Bequeme, warme und eher enganliegende Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk sowie – falls vorhanden – Faszienrollen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
-------	---------	-----

13.03.2027	10:00 - 12:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
------------	-------------------	--