

# Liebscher & Bracht

## DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

### Schmerzen verstehen und lösen – Entdecken Sie die Liebscher & Bracht Methode!

**Wussten sie, dass wir Schmerzen regelrecht „antrainieren“ können?** Durch zu wenig vielfältige Bewegung und schlechte Haltung „verkürzen“ sich unsere Muskeln und Faszien. Diese Verkürzungen erzeugen Spannungen, die Gelenke und Wirbelsäule belasten – und unser körpereigenes Alarmsystem auslösen: die Schmerzen.

**Aber Schmerzen sind nicht ihr Feind!** Sie sind Warnsignale des Körpers, der uns vor Überlastung schützen will.

In unserem Workshop erfahren sie, wie sie diese Signale entschärfen und ihrem Körper neue Bewegungsfreiheit schenken. Erleben sie die wirkungsvollen Techniken der **Liebscher & Bracht-Methode**, die durch gezielte **Engpass-Dehnungen** Muskel- und Faszien-Spannungen lösen können. Lassen sie sich inspirieren und entdecken sie, wie sie ihren Körper aktiv mobilisieren und Schritt für Schritt einen Weg aus den Schmerzen finden können.

#### Workshop-Inhalte:

- **Einführung:** Spannende Einblicke in die Entstehung von Schmerzen
- **Ansatz von Liebscher & Bracht:** Die Theorie hinter der Methode
- **Aktiv werden:** Effektive Übungen zur Mobilisierung des Körpers
- **Praxis:** Engpass-Dehnungen und Faszien-Rollmassage für nachhaltige Schmerzlinderung

**Termin / Ort:** 23. November 2024; Berlin Moabit / TSV GutsMuths 1861 e.V.

**Referent:** Peter Giese / Schmerztherapeut & Heilpraktiker

**Dauer:** 2 Stunden; von 10:30 bis 12:30 Uhr

**Kosten:** 25,00 € pro Person (per Überweisung)



**Anmeldung:** Gerne in der Geschäftsstelle des TSV GutsMuths 1861 e.V. persönlich, unter ☎ 030 393 2440 oder per E-Mail an [info@tsvgutsmuths-berlin.de](mailto:info@tsvgutsmuths-berlin.de)