

PRESSEMITTEILUNG - zur sofortigen Veröffentlichung

Tel.: (036461) 92020
Fax: (036461) 92029
e-mail: info@burg-liebstedt.de
www.burg-liebstedt.de

PRESSEMITTEILUNG – zur sofortigen Veröffentlichung

Sommer-Live-Training in der Ordensburg Liebstedt mit der Liebscher & Bracht Methode

Liebstedt, 07.07.2022 – Jeweils Mo, Mi und Fr von 18.30 – 19.30 und So um 10.30 – 11.30 gibt die zertifizierte Liebscher & Bracht Therapeutin Andrea Scherer auf der Ordensburg Liebstedt Trainings-Kurse, die darauf abzielen, die körperliche Bewegungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern.

Der ehemalige Kampfsportler und Schmerzspezialist Roland Liebscher machte die Erfahrung, dass komplexe Bewegungsabläufe Schmerzen von Kursteilnehmern linderten. Nicht Verschleiß, sondern zu hohe Spannungen in den Muskeln und Faszien aufgrund von einseitigem oder eingeschränktem Nutzen unserer Gelenkwinkel scheinen für das Gros der Schmerzzustände verantwortlich zu sein.

Die von ihm entwickelte und gelehrte Methode ist nun allen zugänglich, die bereits unter Schmerzen leiden oder Problemen mit dem Bewegungsapparat zuvorkommen wollen. Dabei wird darauf geachtet – auch in diesem Sommerkurs – dass die einzelnen Trainingsmodule, -schritte und –möglichkeiten auf den jeweiligen Übungsteilnehmer abgestimmt sind. Welche Module genau zur Verfügung stehen klärt Frau Scherer im persönlichen Gespräch.

Beginn: Freitag, den 15. Juli 2022 und letztes Training am Sonntag, den 14. August 2022. Der Preis beträgt 12,- Euro pro Training (Bei Teilnahme von mehr als 5 Kursabende 10,- Euro pro Training). Selbstverständlich sind auch nur einzelne Themenbereiche oder nur einen Abend / Sonntag buchbar. Es braucht keine Vorkenntnisse. Bei achtsamem Umgang liegen keine Kontraindikationen vor – es sei denn, der Arzt rät aufgrund schwerer Erkrankungen von fein dosierter Dehnung, angepasstem Kraftaufwand und abgestimmtem Druck ab. Yogamatte, und bequeme Sportkleidung sowie Gymnastikschuhe sind mitzubringen.

Mehr Informationen sowie An- und Abmeldung (erforderlich) unter: andrea.cembalo@gmx.ch oder Tel: 01520 / 7853626

Fr. 15. Juli	Augen (bitte harte Kontaktlinsen entfernen)
So. 17. Juli	Kiefer / Zähne
Mo. 18. Juli	Kopf / Nacken / Halswirbelsäule
Mi. 20. Juli	Brustwirbelsäule / Brustkorb
Fr. 22. Juli	Zwerchfell / Atmung
So. 24. Juli	Lendenwirbelsäule / Bauch
Mo. 25. Juli	Schulter
Mi. 27. Juli	Oberarm / Ellenbogen
Fr. 29. Juli	Unterarm / Handgelenk / Hand
So. 31. Juli	Becken / Gesäß / Hüfte

Ordensburg Liebstedt

Mo. 1. August	Oberschenkel / Knie
Mi 3. August	Unterschenkel / Fußgelenk / Fuß
Fr. 5. August	Wiederholung nach Wunsch
So. 7. August	Wiederholung nach Wunsch
Mo. 8. August	Wiederholung nach Wunsch
Mi. 10. August	Wiederholung nach Wunsch
Fr. 12. August	Wiederholung nach Wunsch
So. 14. August	Abschluss Ganzkörper Flow