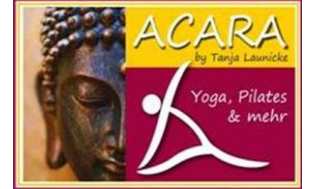


# Faszientraining nach Liebscher-Bracht

mittwochs und donnerstags



- Gemeinsam und unter Anleitung rollen & dehnen (Engpassdehnungen)
- Jede Einheit hat einen Fokus
- Lerne dir selbst zu helfen
- Für jedes Alter geeignet

Die Ursache für 80-90% aller Schmerzzustände sind muskulär bzw. muskulär-faszial bedingt – selbst dann wenn es bereits zu degenerativen Veränderungen (z.B. Arthrose oder Bandscheibenvorfall) gekommen ist.

Die Auslöser für diese Art Schmerzen sind Spannungszustände des Bewegungsapparates, welche durch verkürzte Muskeln sowie verklebte und/oder verkürzte Faszien ausgelöst werden. Durch Bewegungsmangel, einseitige oder einspurige Bewegungen, langes Sitzen, ungünstige Ernährung sowie durch Stress kommt der Körper in einen verspannten Grundzustand. Dies führt zu Schmerzen, Müdigkeit, Anstrengung im Alltag und Verletzungen.

## **Kursbeschreibung:**

In diesem Kurs leite ich dich durch die Faszienrollmassage. Mit gezielten Dehnungen bringen wir Beweglichkeit in die fokussierten entsprechende Bereiche. Ich biete Modifikationen, so dass auch bei körperlichen Einschränkungen die Teilnahme möglich ist.

Gemeinsam in der Gruppe effektiv rollen und dehnen macht Spaß, motiviert dranzubleiben, hilft Übungen in den Alltag einzubauen, um so die natürliche Beweglichkeit des Körpers zurückzuholen und zu erhalten.

## **Infos zur Schmerztherapie nach Liebscher-Bracht :**

Muskulär-faszialen Beschwerden können in Einzelterminen in der Heilpraxis individuell nach Schmerztherapie von Liebscher-Bracht in kurzer Zeit durch das Drücken bestimmter Punkte am Knochen (Osteopressurpunkte) erstaunlich effektiv behandelt werden. Durch gezielte weitergeführte Dehnungen kann der Erfolg dauerhaft gesichert werden.

## **Kennenlernermin Montag, 29.8. um 17.30 Uhr** (im Rahmen des Ferienprogramms)

Kurs: 6 aufeinanderfolgende Termine. Live vor Ort oder online über Zoom. Die Mattenplätze sind begrenzt sind, bitte anmelden. Rollen und Bälle sind vorhanden. Yogamatte bitte mitbringen.

**Teilnahmegebühr:** 81€ komplett; Ferienkurs 13,50€

Bitte bringe deine eigene (Yoga)Matte mit; Leihmatten vorhanden.

Verbindliche Anmeldung unter [info@acara-yoga.de](mailto:info@acara-yoga.de)

## **Kurzbio Tanja:**

*Für Tanja gehört gesundes Bewegen wie Nahrung zum Leben. Ihr Weg führte sie im Jahr 2005 über Dr. Ronald Steiner zum Ashtanga Yoga. Die Übungspraxis zu vertiefen, in die Philosophie einzutauchen und auch andere Aspekte aus der Bewegungs- und Fitnesswelt miteinfließen zu lassen, machen es immer wieder spannend mit ihr zu praktizieren.*

*In ihrem „ACARA Yoga, Pilates & mehr“-Studio im Nürnberger Land setzt ihre Leidenschaft in ganzheitlichen Kursen um. Sie ist seit 1991 als Trainer im Sportbereich tätig, 2003 Fitnessfachwirt (IHK); 2010-2014 BDY/EU-Yogalehrer; 2015 Faszienfitness nach Dr. Robert Schleipp, Functional Training uvm. Seit 2020 Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Schnaittach, Schwerpunkt: Yogatherapie, Schmerztherapie nach Liebscher-Bracht, Mikronährstoffberaterin, Energiearbeit*



Mehr Infos unter:

[www.acara-yoga.de](http://www.acara-yoga.de)