



## Bewegungswoche Andalusien/Spanien 30.5.-6.6.2021

Wir treffen uns zum Bewegen in  
Andalusien

**Casa Morisco bei Màlaga, Spanien**

### Was machen wir?

5 Tage lang üben wir täglich 2x2  
Stunden die Faszienübungen, das  
Rollens, die Engpassdehnungen und  
Fayo-Flows, Faszien Yoga nach  
Liebscher&Bracht.

Spüre, wie dein Körper sich  
verändert, deine Gesundheit von Tag  
zu Tag besser wird und Schmerzen  
nachlassen oder verschwinden.  
Die Übungen bewirken, dass Du Dich  
beweglicher fühlst, dein  
Wohlbefinden zunimmt, der  
Gleichgewichtssinn und die  
Koordination geschult wird.  
Gleichzeitig aktivieren wir den  
Stoffwechsel und helfen der  
Zellerneuerung.



**Casa Morisco** ist bekannt als Yoga-  
Retreat und ich bin glücklich, dort  
eine Bewegungswoche anbieten zu  
können!

### Angebot

- 5 Tage à 2x2 Stunden Kurs
- 7 Übernachtungen mit  
Vollpension
- vegetarische/vegane Kost
- Getränke alle inbegriffen
- EZ
- DZ
- Sauna
- Wundervolle Gartenanlage mit  
Hängematten und Bänken
- Swimmingpool
- WLAN
- Entfernung zum nächsten Ort  
Benjarafe 25 Gehminuten
- Transfer zum Flughafen  
Màlaga
- Matten zur Verfügung

### Kosten

Bewegungskurs 795 €  
7 Ü/VP im DZ 650 €/p.P.,  
im EZ 755 €/p.P.  
Anreise in eigener Regie



## Über mich

Seit 2011 bin ich zertifizierte Qualitätspartnerin bei Liebscher&Bracht. Ich arbeite in eigener Praxis in Bern und Biel mit der Schmerztherapie, sowie als Bewegungslehrerin in z.Zt. 5 Kursen pro Woche. Bewegungswochen führe ich regelmässig durch, z.B. in der Schweiz, auf Mallorca, in Italien.

Durch regelmässige Fortbildungen halte ich mich auf dem Laufenden und bin seit Jahren begeistert von der Wirksamkeit der Methode L&B!

Als gelernte Fachkrankenschwester für Anästhesie kenne ich mich auch mit Beschwerdebildern bestens aus.



[www.schmerzfreipraxis.ch](http://www.schmerzfreipraxis.ch)

Gabriele Furhan  
Bollwerk 21  
3011 Bern

Nidaugasse 11  
2502 Biel

Mobil: +41 (0)77 922 60 07

Mail: [gesund@schmerzfreipraxis.ch](mailto:gesund@schmerzfreipraxis.ch)

**Anmeldung** bis Mitte Februar 2021  
Je früher, desto besser! Danke!