

## Schmerzfrei – Seminartag nach Liebscher & Bracht

Datum: Dienstag, 09. Januar 2024  
Dauer: 08.30 – 16.30 Uhr  
Ort: Perron1 – Sandackerstrasse 30,  
9245 Oberbüren  
Teiln.: ohne hochakute Schmerzzustände  
Kosten: 250.- inklusive einfaches  
Mittagessen/Snacks und Getränke  
& zusätzliches L&B-Material bei Bedarf



**Anmeldung: 078 818 65 93 – über den QR-Code**

**Anmeldeschluss: Freitag, 05. Januar 2024**

### «Schmerzfrei und beweglich in jedem Alter, sollte die Normalität und nicht die Ausnahme sein!»

Erfahre, repetiere, verinnerliche, wie wichtig geschmeidige Faszien für deine Leistungsfähigkeit, deine Regeneration sowie zur Vermeidung von Schmerzen sind. Lerne nicht nur wann und weshalb unser Körper Schmerzen auslöst (bspw. Kopf-, Rücken-, Knieschmerzen), sondern übe Dich in der richtigen Faszienmassagetechnik, bewege Dich in alle Richtungen und praktiziere die spezifischen Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht unter Anleitung. Lass Dich korrigieren, stelle Fragen und nimm Dir an diesem Tag bewusst Zeit, für Deine Gesundheit.

#### Inhalte

- Faszientraining mit und ohne Hilfsmittel
- Muskuläre Dysbalancen
- Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht
- Bewegungsroutinen und Alltagstricks
- Sekundäre Ursachen für Schmerzen

Muriel Frauchiger-Jourdain (Dozentin PHSG, Eidgn. Dipl. Turn- Sportlehrerin II, Zertifizierte Liebscher & Bracht Schmerz- Bewegungs-, und Gesundheitstherapiespezialistin, mit eigener Praxis: <https://www.praxis-auf-den-punkt.ch/> )

