



Torsten Acht – Yogalehrer, Schmerzspezialist nach Liebscher & Bracht war selbst lange Zeit Schmerzpatient und weiß, wie sich das anfühlt. Er profitiert von seinen eigenen Erfahrungen und hat in den letzten Jahren unzählige Menschen dabei unterstützt, sich von ihren **Schmerzen zu befreien**.

Er setzt auf eine perfekte Mischung aus wissenschaftlich fundierter Schmerzhilfe nach **Liebscher & Bracht** und traditionellem Hatha Yoga. **Durch einfache, aber sehr effektive Übungen zeigt er dir, wie du wieder schmerzfrei werden kannst.**

Dies gilt sowohl für deinen Alltag, beim Sport oder in deiner Yoga-Praxis.

Freu dich auf Torsten Acht – deinen persönlichen Schmerztherapeuten.

Warum solltest du am Workshop teilnehmen?

Viele Schmerzen entstehen durch **muskulär-fasziale Verkürzungen und einseitige Belastungen**.

Das bedeutet: Dein Körper braucht mehr als nur Entspannung – **er braucht gezielte Dehnung, Mobilisation und Kräftigung!**

➡ **Melde dich jetzt an & starte deine Reise in ein beweglicheres, schmerzfreieres Leben: Dein Körper wird es dir danken!**

SPORTlife

LEBEN HEISST BEWEGUNG

**Stommeler Str. 143
50259 Pulheim
02238/96 51 40**

**Anmeldung JETZT
an der SPORTlife
Rezeption oder
über QR-Code.
Betreff:
Schmerz lass nach**

Melde dich an!
Begrenzte Plätze



**25€ Mitglieder
inkl. 1 Freigetränk**

**35€ Mitglieder
inkl. 1 Freigetränk**

**MELDE DICH JETZT AN.
DIE PLÄTZE SIND BEGRENZT!**



Schmerz-
Workshop
nach
**Liebscher
& Bracht**

Schmerz lass nach

Schmerzhilfe durch Yoga

07.04.2025

19-21 Uhr

Hybrid: live oder mit Zoom-Link

SPORTlife

LEBEN HEISST BEWEGUNG