



„Liebscher & Bracht trifft Hatha Yoga – Dehnung von Fuß bis Kopf“

Hybrid: Vor Ort im SPORTlife oder bequem von Zuhause aus teilnehmen.

Kennst du das?

Schmerzen? Beweglichkeit eingeschränkt? Vielleicht spürst du es in den **Füßen, den Knien, der Hüfte oder dem Rücken** – oder es zieht sich bis hoch in den **Nacken und Kopf**. Wenn dein Körper sich immer wieder mit Verspannungen und Schmerzen meldet, dann ist das ein klares Zeichen: **Es ist Zeit für gezielte Bewegung!**

Dieser besondere Workshop vereint das Beste aus **Liebscher & Bracht Schmerzhilfe und Hatha Yoga**. Durch eine ganzheitliche Dehnung von Fuß bis Kopf bringen wir deinen **Körper wieder in Balance, lösen Verspannungen und schenken dir mehr Beweglichkeit** – egal, ob du Yogalehrer bist oder noch nie auf der Matte standest!

Warum Liebscher & Bracht?

Die bewährte **Schmerzhilfe-Methode** nach **Liebscher & Bracht** geht davon aus, dass viele Schmerzen durch muskulär-fasziale Verkürzungen und Verspannungen entstehen.

Mit speziellen Engpassdehnungen kannst du genau diese Problemzonen gezielt angehen – für mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen und langfristige Gesundheit.

In Kombination mit den mobilisierenden und kräftigenden Elementen des Hatha Yoga erhältst du ein ganzheitliches Programm, das deine Muskulatur stärkt und deine **Gesundheit nachhaltig verbessert.**

Schmerzfreier durch's Leben klingt gut? Dann melde dich direkt an!



Für wen ist dieser Workshop?

- ✓ Für alle **Schmerzgeplagten**, die nach natürlichen, effektiven Lösungen suchen – **auch ohne Yoga-Vorerfahrung.**
- ✓ Für jeden, der **beweglicher werden** und sich endlich wieder **schmerzfreier bewegen** möchte.
- ✓ Für **Yogalehrer**, die ihre Fähigkeiten erweitern und ihren **Schülern mit Schmerzen gezielt helfen wollen.**

Was erwartest dich?

- 👉 Gezielte und effiziente **Engpassdehnungen** nach **Liebscher & Bracht** – Von Fuß bis Kopf gegen Schmerzen
- 🧘 **Hatha Yoga zur Mobilisierung & Kräftigung** – Für mehr **Stabilität** und eine gesunde **Körperhaltung**

🎯 **Fundierte Wissen zu Schmerzursachen & Lösungen** – Verstehe, warum dein Körper sich meldet und wie du ihn unterstützen kannst

📄 **PDF mit allen wichtigen Übungen** – Damit du das Gelernte jederzeit wiederholen kannst

📺 **2 Wochen Zugriff auf die Aufzeichnung** – Trainiere in deinem eigenen Tempo weiter