

# Schmerzfrei-Woche nach Liebscher & Bracht

## 23.-27.11.2020

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit & genießen Sie die frische Luft und die Ruhe im wunderbaren Mühlental.



### Ablauf – Das erwartet Sie:

5 intensive Therapietage abseits vom Alltag. Hier erwartet Sie ein Reich der Ruhe. Eingebettet zwischen Wald und Wiesen liegt die Bärenmühle im Tal, in zauberhafter Natur am Rande des Nationalparks Kellerwald.

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit und gehen Sie mit mir gemeinsam gezielt Ihre Schmerzen an. Sie lernen Methoden zur Beseitigung und Vorbeugung von Schmerzzuständen oder Bewegungseinschränkungen und Übungen zur Erweiterung Ihres Bewegungsradius nach Liebscher & Bracht kennen.

In einer Kleingruppe finden täglich Übungseinheiten statt. Sie lernen die verschiedenen L&B-Engpassdehnungen, sowie die dazu gehörende Faszienrollmassage kennen. In Einzelterminen gehen wir Ihre Schmerzzustände gezielt an. Ich erstelle zusammen mit Ihnen einen persönlichen Trainingsplan um täglich mit geringem Zeitaufwand und hoher Effektivität schmerzfrei und beweglich werden zu können.

Darüber hinaus erhalten Sie kurze Gesundheitsvorträge zu verschiedenen Themen, um die Signale Ihres Körpers zu verstehen und darauf richtig reagieren zu können. Erfahren Sie z.B. welchen Einfluss die Ernährung auf unsere Gesundheit hat.



*FÜR EIN SCHMERZFREIES LEBEN*

## Termin & Ort:

- Montag-Freitag, 23.-27.11.2020
- Eigene Anreise
- **Landhaus Bärenmühle**  
Das Romantikhôtel am Nationalpark Kellerwald  
35110 Ellershausen  
Tel: 06455 75904 0



Landhaus Bärenmühle

Fax: 06455 75904 22

info@baerenmuehle.de

## Preise:

### Aktuelles Angebot:

Grundpreis der Schmerzfrei-Woche	665,00 €	<del>765,00 €</del>	pro Person
Partnerpreis (ab zwei Teilnehmern)	600,00 €	<del>700,00 €</del>	pro Person

### Beinhaltet:

- Einführungsvortrag
- Zirka 20 intensive Stunden Übungseinheiten nach Liebscher & Bracht
- Seminarunterlagen mit Übungsanleitungen
- Ihr persönlicher Trainingsplan
- Faszienrollen-Set von Liebscher & Bracht
- Ganztägig Obst, Kaffee, Tee und Mineralwasser im Tagungsraum
- Mittagessen (2-Gang-Menü) inkl. 1 Softgetränk
- Abendessen (2-Gang-Menü)

Buchung unter Telefon 0170-4094979 oder über <http://schmerzspezialist-schaefer.de/reisen/>

### Logis im Landhaus Bärenmühle:

Übernachtung inkl. Frühstück im Einzelzimmer	108,00 €	pro Person/Nacht
Übernachtung inkl. Frühstück im Doppelzimmer	80,00 €	pro Person/Nacht

## Weitere Informationen:

Nähere Informationen, Unterlagen bezüglich Eingangsgespräch, Rechnung usw. erfolgen automatisch bei Ihrer Buchung. Für Fragen stehe ich jederzeit gerne zur Verfügung.

Ich würde mich sehr freuen, Sie auf dem Weg in ein schmerzfreies Leben unterstützen zu dürfen.

Ihr Dennis Schäfer



FÜR EIN SCHMERZFREIES LEBEN