

Haus der Familie Straubenhardt

Familienbildung Westlicher Enzkreis e.V.

Meine Angebote sind hier:

Interaktiver Vortrag zur Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht am Samstag, ?????? von 09.30 bis 12.00 Uhr

"Sanfte Bewegung – Verbesserung der Beweglichkeit – Schmerzlinderung"

In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes zur Verbesserung oder Erhaltung Ihrer Beweglichkeit, sowie Informationen darüber, wie verhindert werden kann, dass Gelenke irgendwann schmerzhaft werden.

Nach Liebscher & Bracht lernen Sie Bewegungen zur Gesunderhaltung aller Gelenke kennen. Auch besonders Bewegungsabläufe der Wirbelsäule, welche Schmerzen entweder gar nicht entstehen lassen oder diese – wenn schon vorhanden – reduzieren und sogar verschwinden lassen.

Hier wird diese hochwirksame Bewegungslehre vorgestellt und über eigene Bewegungen erlebbar. Wir werden dabei unseren Körper mit den „inneren“ Augen kennenlernen. Wir bewegen dabei alle Muskeln unseres Körpers einschließlich der Muskeln unserer Augen!

Wichtig: Wir bewegen uns ohne Geräte oder andere Hilfsmittel,
eine dehnbare, bequeme Kleidung ist aber erforderlich.

An drei Abenden gibt es Gelegenheit, das Wissen praktisch umzusetzen.

Zielgruppe: Alle Bewegungs-Interessierte, unabhängig vom Alter

Sanfte Bewegung nach Liebscher & Bracht - Verbesserung der Beweglichkeit – Schmerzlinderung - Übungsabende

Die genauen Termine sind abrufbar bei <https://hdf-straubenhardt.de> unter Kurse zu *Gesundheit und Genuss* oder auch nach Anfrage bei mir: info@stimme-hoffmann.de