

## **Bewegungslehre und Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht Selbsthilfeübungen der Dorn-Methode und Atembewusstsein**

**"Sanfte Bewegung – Verbesserung der Beweglichkeit – Schmerzlinderung"**

**Die enorme Heilkraft des Bindegewebes nutzen**

**Wie verbessere und erhalte ich meine Beweglichkeit?**

**Wie verhindere ich, dass meine Gelenke irgendwann schmerzhaft werden?**

**Wie kann ich „tiefer“ und entspannter Atmen?**

Das erreiche ich wunderbar und problemlos mit der Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht und auch durch die Selbsthilfeübungen der Dorn-Methode. Das sind Bewegungen zur Gesunderhaltung aller Gelenke, besonders der Wirbelsäule, welche Schmerzen entweder gar nicht entstehen lassen oder diese – wenn schon vorhanden – reduzieren und sogar verschwinden lassen. Diese Bewegungslehre wird vorgestellt, erklärt und auch durch eigene Bewegungen erlebbar gemacht. Wir werden dabei unseren Körper mit den „inneren“ Augen kennenlernen. Wir bewegen dabei alle Muskeln unseres Körpers einschließlich der Muskeln unserer Augen! Auch werden wir unsere Atmung unterschiedlich wahrnehmen und die Atemmuskeln trainieren.

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

Für alle Altersgruppen geeignet.

Es wird voraussichtlich drei Kurse geben:

Um 17.15 Uhr, dann ab 18.30 und ab 19.40 Uhr, jeweils eine Stunde.

Weitere Informationen auch unter: <https://www.stimme-hoffmann.de>  
Anfragen zu den genauen Terminen usw. bei [info@stimme-hoffmann.de](mailto:info@stimme-hoffmann.de)

Veranstaltungsort: Volkshochschule Karlsbad oder online

<https://www.vhs-karlsbad.de> <https://www.vhs-karlsbad.de/Programm>  
<https://www.vhs-karlsbad.de/Programmbereich/autowert-cmx60e5e3e7e6ab4>

Kooperation mit dem Naturheilverein Albgau e.V.