

### **1. Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht**

**Ihre individuelle Lösung für Ihr Schmerzproblem, auf Ihre Bedürfnisse angepasst.**

Bei Rücken-, Nacken-, Knie-, Schulter-, Hüftschmerzen...

Nachhaltig und effektiv ohne Medikamente und Operation.

Hier wird die Ursache für über 90 % aller Gelenk- und Rückenschmerzen, nämlich Verspannungen, auch Engpässe genannt, durch eine Druckpunktmassage beseitigt.

Diese Engpässe entstehen durch einseitige Bewegungsmuster ohne entsprechenden Ausgleich. Die passenden Engpass-Dehnübungen verstärken zusätzlich diesen Effekt.

Mehr Informationen auf [www.hannover-schmerzfrei.de](http://www.hannover-schmerzfrei.de)

Jetzt Termin vereinbaren unter 0172 9587446

### **2. Personal-Coaching**

**Ihre persönliche Lösung, um einseitige Alltagsroutinen erfolgreich und zeitsparend auszugleichen**

Sie bekommen nach intensiver Analyse einen individuellen Trainingsplan, der Ihre Alltagsbelastungen optimal ausgleicht. Dieser beinhaltet Engpassdehnübungen und Faszienrollmassagen nach Ihrem Zeitplan, damit Sie zu Ihrem gewünschten Erfolg kommen.

Mehr Informationen auf [www.hannover-schmerzfrei.de](http://www.hannover-schmerzfrei.de)

Terminvereinbarung unter 0172 9587446

### **3. Workshops (120 min.)**

**Themenorientiertes Coaching zur optimalen Selbsthilfe. Hier werden Sie zu Ihrem eigenen Therapeuten.**

Sie lernen im Workshop die Engpassdehn-Übungen, die Faszienrollmassagen und einen Druckpunkt für den jeweiligen Bereich kennen.

Außerdem können Sie 2x gratis am Gesundheitstraining nach Liebscher und Bracht teilnehmen.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, Mundschutz und etwas zu trinken. Eine Yogamatte zusätzlich (nur in Hannover-List).

**Preis:**

40,00 €

**Termine (an Samstagen, Garbsen und Hannover)**

**Juli:** 25.

**August:** 01., 08., 15., 22., 29

09:00-11:00

12:00-14:00

15:00-17:00

Anmeldung unter 0172 9587446 oder [www.hannover-schmerzfrei.de](http://www.hannover-schmerzfrei.de)

#### 4. Gesundheitstraining (Engpassdehngruppen)

##### Der Schlüssel zur kompletten Schmerzfreiheit und Beweglichkeit – Engpass Dehnübungen

Die speziellen Übungen wirken besonders auf Dauer-Belastungszonen, wie Schulter-, Rücken- Nacken- und Kniebeschwerden, gleichen diese gezielt aus, fördern die Beweglichkeit, führen zur Schmerzfreiheit und beugen effektiv Schmerzen vor

Die Dehnungen gleichen die einseitige Fehlbelastung der verkürzten Muskulatur aus und reduzieren die Muskelspannung. Hierdurch wird das Zusammenspiel der Muskulatur harmonisiert und führt zu mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit.

Interessant ist, dass diese Übungen eine allgemeine Entspannung bewirken!  
Insbesondere auch zur Prävention zu empfehlen.

Und Spaß macht es natürlich auch! Probetraining jederzeit möglich.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, Mundschutz und etwas zu trinken. Eine Yogamatte zusätzlich (nur in Hannover-List).

##### Preise

10er Karte (oder 20er Karte Online)	160,00 €
Monats-Abo (1x wöchtl. Offline oder 2x wöchtl. Online)	45,00 €

##### Termine

###### Garbsen/Meyenfeld

30826 Garbsen, Leistlinger Str. 10

Montag	Dienstag
17:00-18:00	17:30-18:30
	19:00-20:00

###### Hannover/List

30161 Hannover, Spichernstr. 11

Mittwoch
17:00-18:00
18:30-19:30
20:00-21:00

Online: Montag und Donnerstag jeweils 19:00-20:00

Anmeldung unter 0172 9587446 oder [www.hannover-schmerzfrei.de](http://www.hannover-schmerzfrei.de)

Ich arbeite ausschließlich nach den Techniken von Liebscher und Bracht!

**Herzlich willkommen!**



**Marie Sawlanski**

**Ihre Schmerzspezialistin und Bewegungstherapeutin nach Liebscher und Bracht**

Im Bleeke 19

30826 Garbsen

Mobil: 0172 9587446

Mail: [kontakt@hannover-schmerzfrei.de](mailto:kontakt@hannover-schmerzfrei.de)

[www.hannover-schmerzfrei.de](http://www.hannover-schmerzfrei.de)