

OHNE MEDIKAMENTE ODER OPERATION



SCHMERZEN

REDUZIEREN

BESEITIGEN

**BEWEGUNGSSTUDIO
BARTLAU**



—————
Liebscher und Bracht
Engpassdehnungen

TERMINE UNTER:  0151 - 284 10 250  schmerzfrei@motaba.org

LNB / ENGPASSDEHNUNGS-ÜBUNGEN BEI SCHMERZEN

Du möchtest deine Schmerzen loswerden oder erst gar keine bekommen? Mit unseren Übungen und nur wenigen Minuten täglich kannst du selbst viel dafür tun.



ANLEITUNG ZUR SELBSTHILFE

Während der Gruppenstunden wirst Du verschiedene Engpassdehnungs-Übungen lernen. Diese - regelmäßig zu Hause angewendet - ermöglichen Dir ein schmerzfreies Leben.



REDUZIEREN VON MEDIKAMENTEN UND VERMEIDEN VON OPERATIONEN

Mehr als 90% der Schmerzen sind durch gezielte Engpassdehnungen zu reduzieren oder ganz zu beseitigen. Somit sind auch weniger Operationen notwendig.



VERSCHIEDENE ÜBUNGSANGEBOTE

Zuerst erfolgt eine Aufnahme deiner Beschwerden, daraufhin die Besprechung des Übungsplans.

Danach bieten wir verschiedenen Übungsmöglichkeiten:

- Der Einstieg sind die Gruppenübungen.
- Einfache Engpass-Dehnungsübungen für Zuhause

Wir lassen Dich nicht allein.



Unser Ziel: Dir zu helfen schmerzfrei zu werden und zu bleiben!

TERMINE UNTER:

☎ 0151 - 284 10 250

✉ schmerzfrei@motaba.org

🏠 Michael-Henkel-Straße 4
36043 Fulda



BEWEGUNGSSTUDIO BARTLAU



Liebscher und Bracht
Engpassdehnungen

(Eingang links auf der Rückseite)