

Intensiv Rückenworkshop nach Liebscher & Bracht



shutterstock.com

Kursbeschreibung

50 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden mehrmals pro Woche/Monat unter Rückenschmerzen. Darum ist es wichtig, regelmässig etwas für die Rückengesundheit zu tun. Dieser Workshop gibt einen Einblick in das Faszien- und Dehntraining nach Liebscher & Bracht, mit dem Intensiv-Fokus auf den Rücken.

Kurzinhalt

Kurze theoretische Einführung zum Thema «Rücken» und «Rückengesundheit». Grosser Praxisteil zu den Themen «Faszienroll-Massage» und «Dehntraining» nach Liebscher & Bracht. Es wird dabei der breitgefächerte Themenbereich rund um den Rücken explizit und detailliert bearbeitet.

Kursziel

Die Teilnehmenden lernen die Liebscher & Bracht-Methode zum Thema «Rücken» kennen. Sie sind informiert über den Nutzen und die Wirkung dieser Methode. Sie können die Übungen zielgerichtet und sicher anwenden und damit aktiv etwas für ihre Rückengesundheit unternehmen.

Kursort

Raum 4 Sursee, Bahnhofstrasse 6c, 6210 Sursee

Kursdatum

Samstag, 2. März 2024, 9.30-16.30 Uhr

Voraussetzungen

- Kursleiter/-in
- Absolvierter Grundkurs «Faszien- und Dehntraining nach Liebscher & Bracht»

Dozentin

Alexandra Flühmann, Schmerzspezialistin und Bewegungstherapeutin nach Liebscher & Bracht, therapeutisch geprüfte Aromafachberaterin

Kursausschreibung: https://vitaswiss.ch/kurse_f_r_leitende