

THEMENWOCHE SCHMERZFREI UND BEWEGLICH MIT LIEBSCHER & BRACHT

Das Konzept von Liebscher & Bracht basiert auf dem Wissen der körperlichen Selbstheilungskräfte und den dafür notwendigen Mechanismen um diese in Gang zu setzen.

Schmerz wird als etwas Positives gesehen, als eine Warnung, der Gehör geschenkt werden sollte. Das Behandlungskonzept zielt darauf ab, dass Störungen wie monotone Bewegung, zu viel Stress und auch einseitige oder falsche Ernährung den Körper nicht mehr überlasten.

Durch die drei wichtigsten Behandlungsbausteine, Dehnen, Rollen und Drücken wird die häufigste Schmerzursache, die überhöhte Spannung in Muskeln, Faszien und Bindegewebe beseitigt. Sie erlernen diese Techniken in dieser Woche unter fachkundiger Anleitung, um sie zukünftig ohne fremde Hilfe und jederzeit anwenden zu können.

Durch die Woche führt Sie der erfahrene LNB-Coach Thomas Dietter, der seit 2013 neben seiner eigenen Praxis u.a. als Ausbilder, Dozent und Prüfer für Liebscher & Bracht tätig ist. Die L&B-Kursgebühr wird Ihnen von **Herrn Dietter** im Vorfeld Ihres Aufenthaltes direkt in Rechnung gestellt.

Gerne können Sie Ihre eigene Gymnastikmatte mitbringen oder sie bei uns zu einem Sonderpreis käuflich erwerben.

„Basic“*

10 x à 45 Min. Schmerzfrei-Übungen
in Theorie und Praxis

Seminargebühr EUR 300,00

„Classic“

20 x à 60 Min. Schmerzfrei-Übungen
in Theorie und Praxis inkl. Seminar-
unterlagen mit Übungsanleitung

Seminargebühr EUR 798,00

„Premium“

20 x à 60 Min. Schmerzfrei-Übungen
in Theorie und Praxis inkl. Seminar-
unterlagen mit Übungsanleitung,
Faszienrollen Set, Kniereiter, Schlaufe
und Drückerset-Klein

Seminargebühr EUR 998,00

Bewegung & Entspannung

- Muskelrelaxation nach Jacobson
- Rebounding
- Pilates
- Achtsamkeitsmeditation
- Yoga
- Stretching
- Geführte Wanderungen
- Walking am Morgen

Die Gruppenaktivitäten können
variieren bzw. aufgrund geringer
Teilnehmerzahl oder wetterbedingt
abgesagt werden.

Eine komplette Übersicht unserer
Inklusivleistungen finden Sie auf
Seite 86.

**nur für Teilnehmer, die bereits Erfahrung
in L&B Praktiken mitbringen*

*Die Leistungen unserer klassischen Arrangements unterstützen und
ergänzen idealerweise diese Schmerzfrei Woche Liebscher & Bracht.*

**Sie haben die Wahl mit welchem unserer folgenden Arrangements Sie
diese Themenwoche gestalten möchten:**

- ~ (Heil-)Fasten nach Buchinger
- ~ RÖTHERs Basenfasten
- ~ RÖTHERs Vitalkost
- ~ oder darfes Übernachtung inkl. Frühstück sein?

Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot.

*Einzelanwendungen bzw. Therapien können gemäß Therapiepreisliste
zusätzlich gebucht werden.*



Unsere Termine 2026

07.02. – 14.02.2026

27.06. – 04.07.2026

07.11. – 14.11.2026

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen