

Ihre Chance für Sie ...

Auf Anregung von Patienten, die bereits Erfahrung mit Bewegungsübungen aus der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht gemacht haben, biete ich seit Sommer 2010 ein **LnB-Schmerzfrei-Bewegungstraining** an.

Dieses Angebot richtet sich an diejenigen Menschen die bereit sind, Verantwortung für ihren Körper wahrzunehmen und ihr Wohlbefinden wesentlich zu verbessern. Die Lebensqualität wird mit zunehmendem Alter am meisten durch Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, sowie Gelenk- und Wirbelsäulenverschleiß eingeschränkt. Mit wenig Aufwand können Sie durch das **LnB Schmerzfrei-Bewegungstraining** viel Positives für sich erreichen.

Bitte machen Sie sich Folgendes bewusst: Deutlich über 90 Prozent der Schmerzen und Schädigungen des Bewegungsapparates sind alleine Folge von fehlenden oder einseitigen Bewegungsmustern. Bestimmte wichtige und gesunde Positionen des Rumpfes und der Gliedmaßen werden in unserem heutigen modernen Leben gar nicht mehr eingenommen, andere für uns mit schädigender Weise immer wieder.

Uns stehen 100% Beweglichkeit zur Verfügung – wir nutzen aber in unserer westlichen Zivilisation nur **15%**!

Wir haben über 600 Muskeln und ca. **200 – 300 liegen bei uns brach!**

Sie können sich diese Situation auch so vorstellen: Sie bewegen sich oft mit „angezogener Handbremse“ durchs Leben.

Ohne Beweglichkeit läuft nichts ... Unser Körper kann nur dann bestmöglich funktionieren, wenn er so bewegt wird, wie und wofür er konstruiert wurde!

Aber – die Lösung existiert ... Unabhängig von Krankenversicherungen und der herkömmlichen Medizin sind Sie selbst dazu in der Lage, diese Entwicklung bei sich zu verhindern, sie aufzuhalten und sogar umzukehren.

Wie geht das ... Mit Hilfe von ganz gezielt entwickelten Dehn- und Kräftigungsübungen, den **Engpassdehnungen** ist es nun möglich, dem Körper alle heute fehlenden, qualitativen Bewegungsreize zur Verfügung zu stellen. Der Wert solcher Übungen ist klar definiert durch die Qualität, das heißt durch die hochwertige Auswahl der Positionen und Winkel.

Muskeln, Faszien und Bindegewebe werden Schritt für Schritt wieder in den physiologisch vorgesehenen Zustand zurückgeführt und der Körper in sein muskeldynamisches Gleichgewicht gebracht.

Dies führt dazu, dass die Jahre oder Jahrzehnte lang krankhaft programmierte Muskulatur innerhalb von Tagen oder wenigen Wochen wieder gesund zu arbeiten beginnt. Werden die krank machenden Bewegungsmuster aus körperlicher Untätigkeit, Beruf, einseitigem Sport oder Hobby dauerhaft ausgeglichen, sind Schmerzen unnötig!



Schmerzfrei-Bewegungstraining

Trainingszeiten: (Einstieg jederzeit möglich)

Montag: 08.15 Uhr – 09.30 Uhr und Donnerstag: 19.30 Uhr – 20.45 Uhr

Ort: Therapiezentrum Oberhäusern, Oberhäusernstrasse 4a, 8590 Romanshorn

L&B Schmerzfrei-Trainingskarte (10 x 1 ¼ Std.) 250.- CHF (3 Monate gültig)

Und so sieht das Angebot aus:

- Üben in einer Gruppe, da deren Spaßfaktor und Dynamik bekanntlich zu einer größeren Motivation und Erfolg beitragen
- Erlernen der Qualität und Intensität der Engpassdehnungen
- Kennenlernen körperlicher Reaktionsmuster, um den Dehn- und Kräftigungseffekt größtmöglich zu gestalten
- Die erlernten Bewegungsübungen können unter Anleitung korrigiert werden, um deren Effektivität zu optimieren

Anmeldung und Information :

Judith Vogt-Ammann
Tel.: 071 460 11 72
Mobil: 078 761 18 14
Email: info@gesundbe-weg-en.ch

Je früher Sie mit einem solchen ausgleichenden Bewegungsprogramm starten, desto leichter ist der schädigende Prozess umzukehren. Es ist unverzichtbar gegen diese Strömung zu rudern, die aber bekanntlich mit jedem Lebensjahrzehnt deutlich stärker wird. Höchste Zeit also, jetzt, in diesem Jahr konsequent damit anzufangen.

Vielleicht spricht dieses Angebot auch ihren Partner/in, Freund/in, Arbeitskollegen/in oder ein Familienmitglied an und kann ihn/sie auch dazu bewegen die Gesundheit und Lebensqualität selbst in die Hand zu nehmen!

Mit besten und bewegten Grüßen! ☺

Judith Vogt-Ammann