



## Die Prinzip

Sie haben Schmerzen und suchen nach Wegen in die Schmerzfreiheit ?

Die meisten Schmerzen haben Ihre Ursache nicht in einer strukturellen Schädigung, vielmehr in einer muskulär - fasziellen Fehlspannung.

Aus der Faszienforschung ( FDM nach Typaldos der EFDMA) und der Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht (LNB) gibt es neue Erkenntnisse und Wege, welche die Schmerztherapie und Bewegungslehre revolutionieren.

## Für Wen

Für Menschen, die Wege in die Schmerzfreiheit suchen.

Für Menschen, die ein Selbsthilfeprogramm für sich entwickeln wollen.

Für Menschen, die offen sind für neue Erkenntnisse aus der Faszienforschung und Schmerztherapie.

Für Sitzberufler oder Menschen mit einseitiger Belastung im Sport und Beruf.

## Angebot

Sie verbringen 5 Tage abseits vom Alltag auf Mallorca mit unserer intensiven halbtägigen Betreuung in einer Gruppe von Menschen, die etwas für ihre Gesundheit und Schmerzfreiheit tun wollen.

Täglich absolvieren Sie zwei Einheiten passiv und aktiv, die jeweils ca. 1,5 - 2 Stunden dauern, so dass auch zum Entspannen, Entdecken und für Bewegung jeglicher Art in wunderschöner und malerischer Umgebung genügend Freiraum bleibt.

## Der Ablauf

In einer kleinen Gruppe werden Ihre Beschwerden gezielt angegangen. Sollten mehrere Schmerzzustände vorliegen, beginnen wir mit dem Schmerzort, der Sie am meisten plagt. Sie werden ggf. manuell behandelt und erlernen die für Ihren Schmerz wichtigen Übungen.

Im Verlauf des Seminars kristallisiert sich individuell für Sie die Wichtigkeit Ihrer persönlichen Ausgleichsübungen heraus.

Nach dieser intensiven Zeit haben Sie ein optimales, individuell abgestimmtes Übungsprogramm, mit dem Sie zu Hause dauerhaft schmerzfreier und gesünder bleiben werden.

## Was erwartet Sie

Ein täglicher Vortrag über ca. 90 min.

Wie entsteht Schmerz und was bedeutet die " Arthroselüge ".

Was sind Faszien - Aufbau und Funktion im Körper.

Sitzen ist das "neue Rauchen" oder welche Einwirkung hat das nicht oder nicht richtige Bewegen auf meinen Körper.

Einfluß einer basischen und antientzündlichen Ernährung auf den fasziellen Stoffwechsel.