

Bewegung verstehen – Schmerzen lösen

Schmerzfrei-Kurs nach **Liebscher & Bracht**
mit **Peter Giese** (Schmerztherapeut & Heilpraktiker)

Schmerzen sind ein Signal – kein Schicksal! Ob ständiges Sitzen im Büro oder einseitiger Sport: Durch "enge Winkel" im Alltag "verkürzt" und verspannt oft unser Gewebe, was zu akuten wie chronischen Schmerzen führen kann. Die gute Nachricht: Die meisten Schmerzen am Bewegungsapparat lassen sich gut erklären und oft auch lösen – mit aktueller Faszienforschung und einfachen Übungen von dir selbst zu Hause.



Was erwartet Sie im Workshop?

Fokus: Kopf, Nacken und Schulter

- **Schmerz-Mechanik einfach erklärt:** Verstehe die echte Alltags-Falle. Warum nicht nur ständiges Sitzen, sondern auch einseitige, immer gleiche Bewegungen in Freizeit und Sport unser Gewebe "verfilzen" lassen.
- **Die Kraft der Winkel (Faszienforschung):** Warum uns jede ungenutzte Bewegungsebene fehlt und wie das bewusste Einnehmen neuer, maximaler Winkel wie ein natürlicher "Faszien-Release" wirkt – für eine optimale Versorgung mit Blut und Nährstoffen.
- **Faszien-Release & Bewegung:** Wir erarbeiten smarte, sanfte Übungen, um den Schulter-Nacken-Bereich spürbar zu entlasten und Dysbalancen auszugleichen.
- **Die Anti-Sitz-Routine:** Ein kompaktes, cleveres Notfall-Programm für den Schreibtisch oder das Sofa, um dem "Handy-Nacken" und Fehlhaltungen direkt vorzubeugen.
- **Hilfe zur Selbsthilfe:** Du bekommst einen kompakten "Praxis-Spickzettel" mit den wichtigsten Übungen für zu Hause inklusive – unkompliziert und ohne großen Zeitaufwand direkt umsetzbar.

Wann und wo findet der Workshop statt?

Samstag, 19.09.2026 von 10:15 – 12:15 Uhr

Turn- und Freizeitsportzentrum des TSV GutsMuths,
in der Wullenweberstraße 15

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken (keine Sportschuhe), großes Handtuch, Matten und Faszien-Rollen werden gestellt. Eigenes Equipment kann gerne mitgebracht werden.

Was kostet der Workshop?

25,00 EUR per Überweisung

Anmeldung:

Folgende Möglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung:

NEU - online über unsere Homepage (Startseite) im Bereich Downloads,
unter ☎ 030 393 2440 oder per E-Mail an info@tsvgutsmuths-berlin.de