

Schlaf-Fitness – Die Superkraft der Nacht

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

Schlaf ist unser bestes, natürliches Anti-Aging-Programm und der Schlüssel für ein langes, gesundes Leben. Doch oft kreisen abends die Gedanken, der Nacken ist fest und der Körper kommt einfach nicht zur Ruhe. In diesem Praxis-Workshop holen wir uns die spannendsten Erkenntnisse der modernen Schlafforschung und dem "Life Summit" in den Alltag – einfach, praktisch und sofort umsetzbar!



Was erwartet Sie im Workshop?

- **Schlaf-Hacks für jeden Tag:** Clevere, kleine Veränderungen, die dem Körper helfen, abends schneller abzuschalten und tiefer durchzuschlafen.
- **Der Vagus-Trick (Kinesio-Taping):** Lerne eine simple Tape-Anlage kennen, die deinen Vagusnerv (unseren körpereigenen Ruhennerv) sanft stimuliert und auf Entspannung programmiert.
- **Faszien & Bewegung:** Wir nutzen leichte "Faszien-Release"-Übungen, um die körperliche Spannung des Tages aus dem Gewebe zu schütteln.
- **Praktische Atemtechniken:** Einfache Werkzeuge, mit denen du deine innere Bremse ziehen und das Gedankenkarussell jederzeit stoppen kannst.

Wann und wo findet der Workshop statt?

Samstag, 21.11.2026 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