

Das genetisch erforderliche Bewegungsrepertoire zur Verfügung stellen:

Der menschliche Körper entwickelte sich über sehr lange Zeiträume unter permanent einwirkenden Bewegungsreizen so, dass er die Bewegungsanforderungen seiner Umwelt bestmöglich erfüllen konnte.

Im Umkehrschluss bedeutet das, dass er auf all seinen Funktionsebenen (z.B. Muskel- Skelettsystem, Herz- Kreislaufsystem usw.) nur dann bestmöglich funktionieren kann, wenn er so bewegt wird, wie und wofür er konstruiert wurde.

Da wir diese Möglichkeiten in unserem heutigen bewegungsarmen Alltag nur noch zu ungefähr 15% nutzen, erklärt dies große Teile der heutigen Krankheiten, vor allem der überhand nehmenden Schmerzzustände.

Die Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht- LnB Motion stellt dem Körper alle heute fehlenden qualitativen Bewegungsreize zur Verfügung, die er benötigt, um einwandfrei zu funktionieren.



Da durch die Auswahl der Positionen und Bewegungswinkel die restlichen, zumeist ungenutzten 85% regelmäßig genutzt werden, blüht der Körper regelrecht auf, die in den „verspannten“ Muskeln sitzende Energie wird „frei“.

Die Lebensenergie steigert sich ebenso wie Wahrnehmung und Denken. Zudem sinkt die Stressanfälligkeit enorm und die in der Muskulatur abgespeicherten negativen Emotionen können sich nicht anhäufen, sondern werden- wie in der Evolution eingerichtet- zeitnah gelöscht.

www.liebscher-bracht.de

Die Vorteile von LnB auf den Punkt gebracht:

- Reduziert den Verschleiss an Gelenken und Wirbelsäule auf das physiologische Minimum
- Schützt Gelenke und Wirbelsäule
- Funktioniert als wirksame Maßnahme zur vorbeugenden oder nachsorgenden Schmerzvermeidung
- Führt zu maximaler Beweglichkeit
- Steigert das gesamte Energielevel
- Optimiert die körperliche Leistungsfähigkeit
- Steigert die geistige Leistungsfähigkeit und Konzentration
- Optimiert die Energieflüsse im Meridiansystem
- Balanciert die Chakren
- Bewegt und massiert die inneren Organe
- Führt zu entspannter und Kraft sparender Körperhaltung
- Beseitigt Haltungsfehler



Simone Frank

- Intensiv - Anästhesie
Fachschwester
- Physiotherapeutin
- derzeit Ausbildung zur Heilpraktikerin
- Manualtherapeutin
- Schmerztherapeutin nach Liebscher & Bracht
(LnB Painless)
- Bewegungslehrerin nach Liebscher & Bracht
(LnB Motion)

Wir können unserem Körper mehr zutrauen als wir denken.

Gesund zu werden und zu bleiben, schmerzfrei, beweglich und fit zu werden, ist oft einfacher, als uns möglich erscheint.

Meine Stärke ist, Ihnen dieses bewusst zu machen und Sie mit Humor und Leichtigkeit dabei zu unterstützen und zu begleiten.

LnB Motion Kurse finden Sie:

- jeden Montag, Mittwoch und Samstag morgen 9.00- 9.30 Uhr am Hörnle Freibad an der Uhr (Basisform)
- optional mit gemeinsamen Walking ohne Stöcke hin und zurück, Treffpunkt 8.15 Uhr Rheinbrücke/Seestrasse
Termine nachmittags sind in Planung
- in unserer Praxis in Kleingruppen:
 - Basisform, Engpassdehnungen, Bodenform (Mittwoch, 17.30- 18.30 Uhr)
 - Kiefer und Fuss Engpassdehnungen
- im nächsten Herbstheft der VHS
- in Ihrem Betrieb als Präventionsangebot

Haben Sie Fragen? Wenden Sie sich gerne an:

Simone Frank 0176 7868 7239

und an das

**Zentrum für ganzheitliche Physiotherapie
Astorgano und Mai**

Bahnhofstrasse 18

78642 Konstanz

07531 3659191

www.astorganoundmai.de



Spüren und erfahren
Sie, wie leicht
Beweglichkeit
sein kann ...

astorgano ZENTRUM FÜR
und **mai** GANZHEITLICHE
PHYSIOTHERAPIE