

# Schmerzfrei mit Faszienübungen nach Liebscher & Bracht®

Workshop in 2 Teilen



Die einfach zu erlernenden Übungen helfen die verklebten Faszien und verkürzten Muskeln durch Bewegungen, gezieltes Dehnen und Rollen auszugleichen. Achtsamkeitsübungen helfen, sich selber wieder besser wahrzunehmen und Körpersignale deuten zu lernen. Das Faszien Training mit Bewegung ermöglicht jedem, egal welchen Alters, ob trainiert oder untrainiert - täglich und überall den Körper geschmeidiger zu halten. Ziel ist es, dass Sie sich bewusster, leichter und schmerzfreier bewegen können und sich überall und jederzeit selber helfen können! Wollen Sie mehr Lebensqualität, Beweglichkeit, Achtsamkeit und Lebensfreude? Regelmässigkeit ist erforderlich für den Erfolg! **Es sind keine Vorkenntnisse nötig.**

**Kurs 1** 31.10. und 07.11.2025 Oberer Rücken/Schultern/Nacken/Arme/Hände  
**Kurs 2** 14.11. und 21.11. 2025 Unterer Rücken/Hüfte/Knie/Füsse

**Zeit** Freitag 09.30 bis 11.00 Uhr  
**Ort** Sportanlage Hüenerweid, Gymsaal 2. UG  
**Mitbringen** bequeme Kleidung, Antirutschsocken, Turnmatte und Faszienrollset von L&B, wenn vorhanden

**Teilnehmerzahl** 6 – 10 Personen  
**Leitung** Sandra Waldspurger, Dipl. Schmerztherapeutin nach L & B

**Kosten** Fr. 40.– für Mitglieder  
Fr. 60.– für Nichtmitglieder

**Versicherung** ist Sache des Teilnehmers

**Anmeldung bis** Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen  
**27.9.2025** 044 834 14 67, anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

## Anmeldung Faszienrollmassage 2025



**Kurs 1**  31.10. / 07.11. 2025  
**Kurs 2**  14.11. / 21.11. 2025

Name / Vorname .....

Strasse / Nr. ....

PLZ / Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Geburtsdatum .....

Ich bin vitaswiss - Mitglied  Ja  Nein

Datum / Unterschrift: .....

# Schmerzfrei mit Faszienübungen nach Liebscher & Bracht®

Workshop in 2 Teilen



Die einfach zu erlernenden Übungen helfen die verklebten Faszien und verkürzten Muskeln durch Bewegungen, gezieltes Dehnen und Rollen auszugleichen. Achtsamkeitsübungen helfen, sich selber wieder besser wahrzunehmen und Körpersignale deuten zu lernen. Das Faszien Training mit Bewegung ermöglicht jedem, egal welchen Alters, ob trainiert oder untrainiert - täglich und überall den Körper geschmeidiger zu halten. Ziel ist es, dass Sie sich bewusster, leichter und schmerzfreier bewegen können und sich überall und jederzeit selber helfen können! Wollen Sie mehr Lebensqualität, Beweglichkeit, Achtsamkeit und Lebensfreude? Regelmässigkeit ist erforderlich für den Erfolg! **Es sind keine Vorkenntnisse nötig.**

**Kurs 1** 31.10. und 07.11.2025 Oberer Rücken/Schultern/Nacken/Arme/Hände  
**Kurs 2** 14.11. und 21.11. 2025 Unterer Rücken/Hüfte/Knie/Füsse

**Zeit** Freitag 09.30 bis 11.00 Uhr  
**Ort** Sportanlage Hüenerweid, Gymsaal 2. UG  
**Mitbringen** bequeme Kleidung, Antirutschsocken, Turnmatte und Faszienrollset von L&B, wenn vorhanden

**Teilnehmerzahl** 6 – 10 Personen  
**Leitung** Sandra Waldspurger, Dipl. Schmerztherapeutin nach L & B

**Kosten** Fr. 40.– für Mitglieder  
Fr. 60.– für Nichtmitglieder

**Versicherung** ist Sache des Teilnehmers

**Anmeldung bis** Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen  
**27.9.2025** 044 834 14 67, anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

## Anmeldung Faszienrollmassage 2025



**Kurs 1**  31.10. / 07.11. 2025  
**Kurs 2**  14.11. / 21.11. 2025

Name / Vorname .....

Strasse / Nr. ....

PLZ / Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Geburtsdatum .....

Ich bin vitaswiss - Mitglied  Ja  Nein

Datum / Unterschrift: .....