



Schmerzen? Unbeweglich? Kraftlos?

Wir zeigen Ihnen Ihren Weg in eine schmerzfreie und energiegeladene Beweglichkeit.

Susanne Maria Paintner, Schmerzspezialistin nach Liebscher & Bracht führt Sie 4 Tage durch das Programm mit Einzel- und Gruppenterminen.



Einzeltermine am Ankunftstag. Begrüßung und Anamnese.

Täglich Osteopressur nach Liebscher & Bracht, und in Gruppen

Engpassdehnungen, Faszienrollen, Fayo.

Programm:

Tag 1

Kopf, Nacken, Augen, Kiefer

Tag 2

Rumpf, Hüfte, Gesäß, Brustwirbelsäule

Tag 3

Schulter, Arme, Hände

Tag 4

Beine, Füße

Am Ende findet ein persönliches Abschlussgespräch statt.

Neben den Engpassdehnungsübungen, der Faszienrollmassage und den Fayo-Flows, gibt es die Möglichkeit mit Christine Yoga zu machen.



Christine Maria Huber ist ausgebildete Yogalehrerin und

Yogatherapeutin und unterrichtet Hatha Yoga. Die Übungen werden an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst, so dass sowohl ruhiges und meditatives als auch lebendiges, dynamisches Praktizieren möglich ist.

Maßgeblichen Einfluss auf eine schmerzfreie Beweglichkeit hat die Ernährung. Christine ist ausgebildete Ayurvedatherapeutin und begleitet unsere Körperarbeit durch eine frische, basische Ernährung.



Ayurveda geht davon aus, dass der Mensch gesund und glücklich ist, der im Einklang mit seiner ihm gegebenen Bioenergie lebt.

Gemeinsam bereiten wir mit den regional- und saisonalen Produkten schmackhafte Gerichte auf der Grundlage der ayurvedischen Lehre zu.



Den Abschluss des Tages begehen wir mit dem Verspeisen des Selbstgekochten. Wer möchte kann einen kleinen Spaziergang zum Ortskern machen und bei einem Sundowner die Aussicht auf den See genießen.

Das Haus www.CadeiGelsi.de liegt mitten in einem Olivenhain in Valpolicella.

Die Anfahrt ist selbst zu organisieren und auch per Zug nach Verona möglich (Transfer wird von uns organisiert).

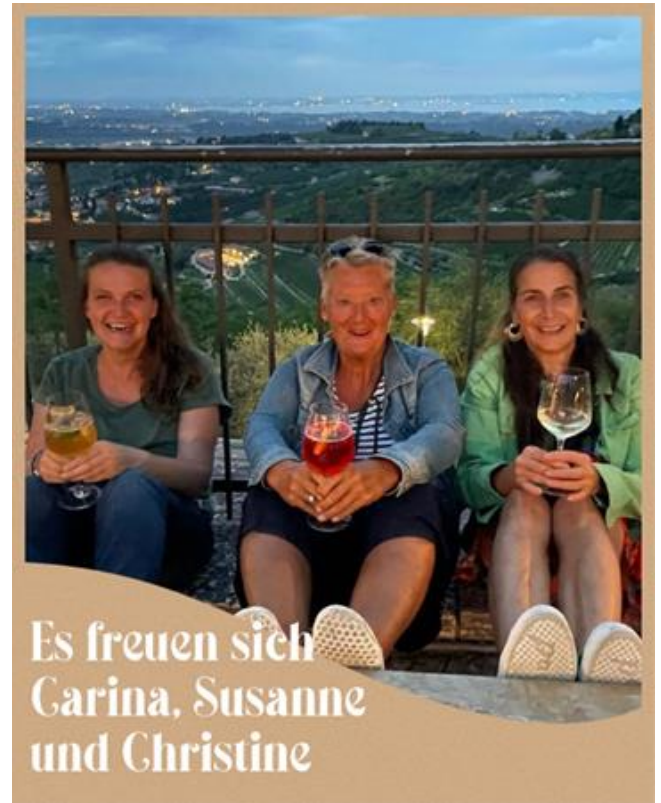


Doppelzimmer, die Belegung besprechen und organisieren wir je nach TeilnehmerInnen.

Wenn sie sich auf eine gesunde Ernährung einlassen, dann bieten wir ihnen frische und schmackhafte Ernährung von früh bis spät.

Dienstag Ankunft ab 16 Uhr Begrüßung und Anamnese.

Mittwoch- Samstag – Flow – Frühstück – Osteopressur – Engpassdehnungen – große Pause zur freien Verfügung – Engpassdehnungen – Abendflow – gemeinsam kochen und essen – Sundowner im nahen Club mit Blick auf den Gardasee.



Verbindliche Anmeldung mit Name und Anschrift bis 01.04.2024. Eine Stornogebühr von 200 Euro wird bei kurzfristiger Abmeldung bis 01.09.2024 fällig.

Das Anmeldeformular bitte ausgefüllt zurückschicken

Der Komplettpreis von 1200 Euro, ohne Anfahrt ist bis spätestens 01.09.2024 zu leisten. Rechnung wird entsprechend erstellt.

Das anhängende Anmeldeformular, bitte per Post oder Mail an eine der unten angegebenen Adressen.

***Ci vediamo al Lago di Garda
Susanne und Christine und Carina***