

Die Evolution in der Gesundheitsbewegung

CRASHKURS MEDICAL FITNESS

3x3 Crashkurs Exclusiv mit Vortrag

theranetic YOGA mit **LNB MOTION** der Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht

Das Prinzip dieser Bewegungslehren

MOTION 4 LIFE
DIE EVOLUTION
IN DER
GESUNDHEITS-
BEWEGUNG!

Das Bewegungs-Training von LNB MOTION nach Liebscher & Bracht ist für jeden geeignet – ganz gleich ob jung oder alt, trainiert oder völlig untrainiert, Amateur oder Profi.

Jede Position und Bewegung orientiert sich an den natürlichen Bedürfnissen des menschlichen Bewegungsapparates. Der Körper wird entspannt, Stress abgebaut, körperliche und geistige Kräfte werden freigesetzt. So kann den meisten der heute häufigsten Schmerzen vorgebeugt werden.

theranetic YOGA entwickelte sich aus der Zusammenarbeit der Bereiche Athletik und Bewegungskunst, Physiotherapie und medizinischer Kompetenz.

Die Pluspunkte auf einen Blick:

- Führt zu maximaler Beweglichkeit
- Entspannt den Körper und spart Kraft
- Trainiert Stressresistenz
- Steigert die Konzentrationsfähigkeit
- Optimiert Leistungsfähigkeit auch beim Sport
- Schützt und schont Gelenke und Wirbelsäule verbessert die Körperhaltung
- Reduziert den Fettanteil und strafft den Körper
- Trägt zur dauerhaften Schmerzfreiheit bei



DAS BESTE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Crashkurs Neufeld: Freitag 15:00-18:00 18.09., 25.09., 09.10. 2015

Wo: DER REISINGER am See in Neufeld
Eisenstädter Strasse , 2491 Neufeld an der Leitha, www.der-reisinger.at

Vortrag: „Die Evolution in der Gesundheitsbewegung-LNB Motion & theranetic YOGA“

„Auf Den Punkt Schmerzfrei“

Reduziert über 90% der im Alltag üblichen Schmerzen in einer ca. 30-minütigen manualtherapeutischen Akutmaßnahme um 70 bis 100%;auch chronische und solche, bei denen Schädigungsdiagnosen gestellt wurden.

„Darmpflege-Der Schlüssel zur Gesundheit!“

Ein gesunder Darm ist für ein langes Leben ohne Krankheit einfach Voraussetzung.
Allergien, Rheuma, Gicht, Migräne, Immunerkrankungen, Herzinfarkt, Diabetes, Krebs: Insbesondere die Zivilisationskrankheiten haben ihre Ursache vornehmlich in einer gestörten Darmfunktion und Darmflora.

Kursanmeldung: E-Mail: office@werner-lechner.com | Tel.: 0664 88 532 933

Kosten: 180 EUR / pro Person

Mitzubringen: Bequeme Kleidung (Trainingsanzug, Leggings) Trinkflasche, Rutschfeste Sportschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte!