

WISSENWERTES

Unser Angebot kann Ihr Leben nachhaltig verändern. Nutzen Sie Ihre Chance!

Im Angebot enthalten:

- Ein – Liebscher und Bracht – Faszienset
- Übernachtung und Verpflegung (Kaffeepause vormittags mit Gebäck, Joghurt und Obst, Mittagessen vom Lunchbuffet inkl. Mineralwasser, Kaffee und Kuchen am Nachmittag, Abendessen als 3-Gang-Menü mit Auswahl im Hauptgang inkl. Mineralwasser)
- Die Nutzung von Schwimmbadbereich und Finessecke ist kostenfrei

Der Preis beträgt im EZ 790,00€ und im DZ 715,00€ pro Person inkl.

Betreuung durch:

Birgit Hullermann, Resilienztrainerin

Jana Keukenbrink, Schmerzspezialistin nach Liebscher und Bracht

Teilnehmer: min. 8 max. 14

Anmeldeschluss: 20. Dezember 2019

„Geh du vor!“ sagte die Seele zum Körper „auf mich hört er nicht.“

„Ich werde krank werden, dann wird er Zeit für dich haben“

sagte der Körper zur Seele

(Ullrich Schaffer)

ANFAHRT

Die „Weissenburg“ Hotel/
Restaurant
Gantweg 18
487272 Billerbeck



Inmitten der malerischen Parklandschaft des Münsterlandes, in der waldreichen Hügellandschaft der Baumberge, liegt das Tagungshotel, die Weissenburg. Oben am Hang, mit Blick auf den Erholungsort Billerbeck und umgeben von einem parkähnlichen Garten.

Besuchen Sie auch Stefanie-Jenal-Spa im Hotel Weissenburg und genießen Sie moderne, natürliche Schönheit für „Sie“ und „Ihn“. Lassen Sie sich verwöhnen und pflegen mit wohltuenden und wirkungsvollen Spa-Anwendungen für Gesicht und Körper.

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Info@domo-schmerztherapie.de

www.birgithullermann.de · Tel.: 01751631735



KÖRPER UND SEELE IM TEAMWORK

2.-5.2.2020

Alles wird immer schneller! Im Beruf, in der Familie und selbst in der Freizeit. Wo bleibt da Zeit für MICH? Wo und wie gelingt es MIR Körper und Seele in Einklang zu bringen? Für Ihre Auszeit haben wir zwei Konzepte zusammengeführt. Bewegungsformen nach Liebscher und Bracht geben Ihrem Körper neue Beweglichkeit. Ihre innere Kraft und Belastbarkeit stärken Sie durch einen bewussten Umgang mit Ihren Resilienzfaktoren. Gönnen Sie sich bewusste Zeit für ein Teamwork mit Ihrem Körper und Ihrer Seele. Wir begleiten Sie dabei in vertrauensvoller und wertschätzender Atmosphäre.

RESILIENZ

Manche Menschen meistern Herausforderungen besser als andere. In schwierigen Situationen bleiben Sie gelassener und aus Krisen gehen sie gestärkt hervor. Resilienz ist die Fähigkeit der „Stehaufmännchen“. Resiliente Menschen bleiben auch in anstrengenden Zeiten stabil und gesund - UND - Resilienz kann erlernt werden!

Resilienz was ist das? Definition und Hintergründe.

DIE SIEBEN SÄULEN DER RESILIENZ IN DER PRAKTISCHEN UMSETZUNG

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Selbstregulation
- Verantwortung übernehmen
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsplanung

PERSÖNLICHE RESILIENZ AUS- UND AUFBAUEN

- Persönliche Stärken erkennen und bewusst nutzen
- Umgang mit Herausforderungen trainieren

ENGPASSDEHNUNG

Mit den ENGPASSDEHNUNGEN, nach Liebscher und Bracht gelangen Sie in Bewegungswinkel in denen Sie schon lange nicht mehr waren. Hier spielt auch das Alter und der Trainingsstand keine Rolle. Erfahren Sie was für ein neues Lebensgefühl unser Bewegungsprogramm Ihnen bietet. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

ES ERWARTEN SIE:

- Dynamische, tägliche Einheiten nach Liebscher & Bracht
- Faszienrollmassage-Übungen zur Unterstützung Ihres neu erlangten Bewegungsradius
- Ein Übungsritual, mit dem Sie mit wenig Zeitaufwand zuhause täglich etwas für sich tun können
- Ein NEUES Lebensgefühl durch die neugewonnene Beweglichkeit Ihres Körpers, mehr Freude und Leichtigkeit
- Am Ende des Workshops erhalten Sie Ihr ganz persönliches Übungsprogramm

Dr. med Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht haben ein neues Verständnis von der ursächlichen Schmerzentstehung entwickelt und basierend darauf eine hocheffiziente Behandlungsmethode aufgesetzt welche 95% der Schmerzen vollständig beseitigen oder auf einen geringen Restschmerz reduzieren kann.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!



BIRGIT HULLERMANN (M. A.)

- Resilienztrainerin Coach / Supervisorin (DGSv)
- Zertifizierte Mediatorin
- Teamentwicklung
- Organisationsberatung
- Seit 15 Jahren freiberuflich tätig
- langjährige Führungserfahrung im Gesundheitswesen
- Diplom Pflégewirtin
- Master für Mehrdimensionale Organisationsberatung

JANA KEUKENBRINK

- Schmerztherapeutin nach Liebscher und Bracht
- Gesundheitstrainerin nach Liebscher und Bracht
- FaYo (Faszienyoga) Trainerin nach Liebscher und Bracht
- Dozentin bei Liebscher und Bracht
- Seit 4 Jahren Selbständig in eigener Praxis
- Staatlich anerkannte Physiotherapeutin
- Diploma Bachelor of Arts in Physiotherapy
- Sektoraler Heilpraktiker

