

LnB MOTION – DAS NEUE VERSTÄNDNIS VON BEWEGUNG



Unser bestmöglicher Gesundheitszustand ist nur erreichbar, wenn die täglichen Bewegungsreize weitestgehend dem Bewegungsmuster entsprechen, an das der Mensch genetisch angepasst ist. Nur wer solche Bewegungen dauerhaft ausführt, kann unsere heutige Lebensweise gesund ausgleichen.

Im Unterricht

werden spezielle Bewegungsprogramme, Engpassdehnungen und Atemübungen vermittelt.

Sie erlernen in der Gruppe

die schmerzlindernde Techniken, um Sie dann für sich, individuell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse, anzuwenden.

Bereits nach wenigen Übungsstunden fühlen Sie die positive Wirkung.

- **Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert sich.**
- **Sie fühlen sich ausgeschlafen, fit und antriebsstark.**
- **Sie sind sowohl körperlich als auch geistig belastbarer.**
- **Sie finden selbst in Stresssituationen zu Ihrer inneren Ruhe.**

LnB MOTION – BEWEGUNG BEFREIT



Regina Limmer
Geboren 1961 in Passau
verheiratet, 3 Kinder

Diplomsportlehrerin
Schwerpunkt Rehabilitation/Prävention

Sportlehrerin an der RS Niedernburg

Schmerztherapeutin
nach Liebscher und Bracht

LnB Motion-Point Leiterin

Heilpraktikerin

Information und Beratung unter:
Regina Limmer
Josef-Erner-Str. 4
94113 Haselbach
Tel.: 0 85 09 - 35 05
Mobil: 0171 - 80 38 742
info@lnbmotion.de



Bewegung befreit

LnB MOTION POINT
REGINA LIMMER

LnB MOTION – WAS IST DAS NEUE DARAN?



Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht haben in über 20 Jahren aufgrund ihrer schmerz- und gesundheitstherapeutischen Erfahrung ein Bewegungssystem entwickelt, das sich an den Bedürfnissen des menschlichen Bewegungsapparates in der heutigen Zeit ausrichtet.

**Die Grundlage:
Bestimmte Bewegungen beugen Schmerzen vor
und lindern sie.**

Durch die Auswahl der Übungen werden die Bewegungsmöglichkeiten beansprucht, die zu 85% ungenutzt sind. Verkürzte Muskulatur wird aufgedehnt, Schmerzen werden verhindert.

Mit LnB Motion erhalten Sie eine neue Lebensqualität.

Ihre
Regina Limmer

LnB MOTION BESTEHT AUS VIER BAUSTEINEN

- Das Kernstück ist die „**Bewegungsdehnung**“, bestehend aus 12 Bewegungsfolgen, in denen alle Muskelgruppen gedehnt und zugleich gekräftigt werden.
- Die „**Engpassdehnungen**“ reduzieren in Wochenfrist Gelenk- und Wirbelsäulenschleiß und erhöhen maximal die Beweglichkeit.
- Die „**Beweglichkeitskräftigung**“ stärkt zu schwache Muskeln und macht diese gleichzeitig flexibler.
- Das „**Ansteuerungstraining**“ stellt verloren gegangenes Körpergefühl und taktile Wahrnehmung wieder her.

LnB MOTION – DEN KÖRPER VERSTEHEN

Warum werden die Menschen immer kränker – vor allem am Bewegungsapparat?

Unser Körper ist an die heutige Lebensweise nicht angepasst. Wir sitzen zuviel, anstatt uns wie früher frei und uneingeschränkt den ganzen Tag zu bewegen. Die wenigen Bewegungen die wir noch ausführen, sind zu einseitig.

Die Folge: Verkürzte und verspannte Muskeln als Bewegungshindernis – so als wäre die Handbremse im Auto erst leicht und im Laufe der Jahre immer fester angezogen.

Es bilden sich „Innere Widerstände“, die zu Erkrankungen wie Arthrose, Bandscheibenvorfall, Osteoporose etc. führen.

Über 90% der heute verbreiteten Schmerzen haben ihre Ursache in der verkürzten Muskulatur.

bewegung befreit

