

DAS LEBEN IST ZU KURZ FÜR SCHMERZEN.

MACHEN WIR DOCH SCHLUSS DAMIT!

Ich trainiere für mein Leben gerne. Wer mich kennt, hat daran keinen Zweifel! Ich liebe es, wie Training den Körper formt und das Beste aus ihm herausholt. Willst du wissen, was mich sogar noch mehr begeistert? Dass es ein Training gibt, mit dem es gelingt, schmerzfrei zu werden.

Schon lange arbeite ich als **Personal Trainer** (TÜV zertifiziert) und als **Kursleiter für Rehakurse**. Dabei habe ich natürlich viele Erfahrungen mit den unterschiedlichsten Arten von Schmerzen meiner Teilnehmer gesammelt. 2018 habe ich die **Methode nach Liebscher & Bracht** kennen gelernt. Ich wollte mich davon überzeugen, dass dieses Training kann, was es verspricht. Deshalb habe ich die Übungen zunächst an mir selbst getestet - mit **großem Erfolg**. Mir war schnell klar, dass ich mit genau dieser Methode vielen Menschen helfen könnte. Daraufhin habe ich mich nach dieser Methode ausbilden lassen. Es ist das Größte für mich, wenn ich mit einem Kunden arbeite und dieser sein Leben danach wieder ohne quälende Schmerzen und mit ganz neuer Freude am Bewegen genießen kann. Seit dem konnte ich mit den **Schmerz-Coachings** schon so viel Gutes bewirken. Auf diesem Weg soll es weitergehen!

Hast Du eines dieser Beschwerdebilder? Dann bist Du bei mir genau richtig!

- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen (Migräne)
- Arthrose
- Nackenverspannungen
- Schulterschmerzen
- Muskelverspannung
- Fibromyalgie
- jegliche muskuläre oder fasziale Schmerzen

WER HAT SCHON GERNE SCHMERZEN?

Deshalb melde Dich bei mir und dann schauen wir, was ich für Dich tun kann!

TERMINE UND BERATUNG



TARO BRENNECKE
SCHMERZSPEZIALIST | PERSONALTRAINER

FESTNETZ: +49 (0)471 98211-0

ADRESSE: Parkstraße 15
27580 Bremerhaven

E-MAIL: info@taro-brennecke.de

WEB: www.taro-brennecke.de



TERMINE NACH VEREINBARUNG.



TARO BRENNECKE | SCHMERZSPEZIALIST | PERSONALTRAINER

SCHMERZFREI OHNE OPERATION

BEWEGLICH UND SCHMERZFREI LEBEN



GUTE GRÜNDE

FÜR DAS LIEBSCHER & BRACHT SCHMERZCOACHING

- ✓ KANN BEI ÜBER 90% ALLER SCHMERZEN HELFEN
- ✓ WIRKT OHNE MEDIKAMENTE UND OPERATIONEN
- ✓ KANN AUCH BEI ARTHROSE UND BEREITS VORLIEGENDEN BANDSCHEIBENSCHÄDEN HELFEN
- ✓ SELBST „AUSTHERAPIERTE“ SCHMERZEN KÖNNEN ERFOLGREICH DURCH DAS SCHMERZCOACHING GELINDERT WERDEN
- ✓ EINE VÖLLIG NATÜRLICHE UND URSÄCHLICHE METHODE ZUR REDUZIERUNG VON SCHMERZEN
- ✓ UND NACH DEM COACHING ERHALTEN SIE IHR INDIVIDUELLES ÜBUNGSPROGRAMM FÜR ZUHAUSE

WOBEI KANN ICH IHNEN HELFEN?

SCHMERZCOACHING:

Anamnese, Osteopressur, Rollenmassage, Engpassdehnungen

PERSONALTRAINING:

Gesundheitstraining, Krafttraining, Muskelaufbau, Definition, Reha, Zirkeltraining, persönlicher Trainingsplan

ERNÄHRUNGSBERATUNG:

Individuell gestalteter Ernährungsplan



HINTERGRÜNDE

DARUM FUNKTIONIERT DAS COACHING

Das Liebscher & Bracht Schmerzcoaching ist eine neue und eigenständige Methode zur Reduzierung von Schmerzen. Sie beruht auf über 25-jährige Forschung und Entwicklung von Dr. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht.

Liebscher & Bracht haben herausgefunden, dass 90% aller Schmerzen im Bewegungssystem von unserem Gehirn auf Grund von muskulär-faszialer Ungleichgewichten „geschaltet“ werden, um den Körper vor Arthrose, Bandscheibenvorfälle und anderen Schädigungen zu schützen (AlarmSchmerzen).

Diesem schmerzverursachenden Mechanismus wirkt die Liebscher & Bracht Methode mit der eigens entwickelten „Osteopressur“ ursächlich und nachhaltig entgegen.

SCHMERZFREI WERDEN

IN 3 SCHRITTEN ZUR SCHMERZFREIHEIT

1. ANAMNESE: Genaue Lokalisierung Ihrer Beschwerden.



2. OSTEOPRESSUR: Durch Druck auf spezielle Knochen Rezeptoren wird der Alarm-Schmerz gelöst.



3. ENGPASSEHNUNG: Sie erlernen Ihre individuellen Übungen und führen diese regelmäßig durch.



In den ersten beiden Phasen kann der Schmerzspezialist ihren Schmerz durch die Liebscher & Bracht Methode stark reduzieren. Um die Schmerzfremheit dauerhaft zu erhalten muss der Kunde seine Engpassdehnung regelmäßig durchführen.

Dauer des Schmerzcoachings ca. 45-60 Minuten.