



Michèle Burri
Gesundheitsmassieurin

Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht

Diese hochwirksame Therapie besteht aus 3 Teilen. Erstens haben wir die Osteopressurpunkte. Diese befinden sich meist an Muskelansätzen direkt am Knochen. Wenn Blockaden vorhanden sind, reagieren diese auf Druck meist sehr schmerzhaft. Als zweites haben wir die Wohltat der Faszienrollenmassage, welche man an sich selber jederzeit eigenhändig durchführen kann. Und zum dritten noch die einfachen, gezielten und faszinierend wirkungsvollen Dehnübungen.*

Ich bin überzeugt, auch aus eigener Erfahrung, dass sich jedermann mit dieser Art von Behandlung auch von langjährigen und chronischen Schmerzen befreien kann. Wenn Sie es wollen. Denn es bedingt Ihrer Mitarbeit. Nur Sie selbst können die Übungen, welche wir Ihnen mitgeben, regelmässig, möglichst täglich aber sicher mindestens 3 bis 5 mal pro Woche, in Ihren Tagesablauf einbauen und durchführen. Sie können 23 Stunden und 45 Minuten pro Tag tun was sie wollen. Nehmen sie sich 15 Minuten täglich für Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden. Mehr braucht es nicht. Aber dies ist Essentiell. Da man rund 90% aller Schmerzen auf Muskelverkürzungen zurückführen kann, ist es möglich, durch das schrittweise lösen mittels der Osteopressurbehandlung **und** Ihrem regelmässigen Einsatz, dass die Behandlung erfolgreich und nachhaltig ist. Hier müssen sie mitarbeiten. Das kann niemand sonst für Sie tun.

Wenn sie den Weg gehen, werden Sie feststellen dass sich ihr Körperbewusstsein deutlich verbessert. Sie übernehmen Verantwortung für sich und Ihre Gesundheit. Dies ist sehr lobenswert und es lohnt sich. Denn Sie ermöglichen sich Wohlbefinden und muskelbedingte Schmerzfreiheit. Lebenslang.

*Richtiges Dehnen (rund 2 Minuten pro Übung) ist eine der natürlichsten und eine sehr effektive Art sich von Schmerzen zu befreien. Ich gebe dazu in Kirchberg regelmässige Schmerz- und Bewegungsfreiheitskurse.

[Weitere Infos zu den Kursen.](#)