

ATEMPAUSE Naturheilkunde & Schmerztherapie
Markus Brandenburg Heilpraktiker
Falkentaler Steig 13
13467 Berlin



Neustart: Kursprogramm März - Juni 2022



Liebe/r Max,

endlich sinken die Inzidenzen und mit den neuen Lockerungen ist es leichter, wieder Gruppen zu veranstalten, Endlich!

Ich habe für die nächsten Monate ein Kursprogramm aufgestellt, und lade Dich ganz herzlich ein, an den Veranstaltungen teilzunehmen. Es ist ein Mix aus kurzen und längerfristigen Kursen, aus Bewegung, Meditation und Information, von Faszientraining bis Ernährung... So ist sicher für Sie etwas dabei!

Hier können Sie sich das ganze Kursprogramm herunterladen. Gerne sende ich Ihnen auf Anfrage auch meinen Flyer zum Verteilen zu.

Kurse und Seminare März-Juni 2022

Wenn nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen in der Praxis ATEMPAUSE statt.

Liebscher & Bracht:

- Schmerzfri joggen und langstreckenlaufen
Samstag, 12.3. und 19.3.22, 10.00-11.30 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz Kneippstraße
Kosten: 30 EUR für zwei Termine
- Kostenloser Informationsabend: Schmerzfrei ohne OP und Schmerzmittel: Die Liebscher&Bracht-Schmerztherapie Vortrag und Gespräch.
Dienstag, 15.3.22, 18.30 Uhr
- Kniesschmerzen ohne OP und Schmerzmittel los werden. Kostenlose Informationsveranstaltung
Mittwoch, 30.03.22 um 10.30 Uhr
- Kniesschmerzen los werden, zugehöriger Übungskurs
Mittwoch, 6.4. und 13.4.22, 10.30-12.00 Uhr
Kosten: 30,00 EUR für den Kurs
- Kostenloser Informationsabend: Schmerzfrei ohne OP und Schmerzmittel: Die Liebscher&Bracht-Schmerztherapie Vortrag und Gespräch.
Dienstag, 26.4.22, 18.30 Uhr
- Hüftschmerzen ohne OP und Schmerzmittel los werden. Kostenlose Informationsveranstaltung
Mittwoch, 04.05.22 um 10.30 Uhr
- Hüftschmerzen los werden, dreiteiliger Übungskurs
Mittwoch, 11.5., 18.5., 25.5., 10.30-12.00 Uhr
Kosten: 45,00 EUR für den Kurs
- Die Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht. Schmerzen beseitigen ohne OP und Schmerzmittel
Mittwoch, 8.6., 10.30 Uhr
Kostenlose Veranstaltung
- Schmerzfri walken / nordic walking
Mittwoch, 22.6. und 29.6., um 10.00 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz Kneippstraße
Kosten: 30,00 EUR für den Kurs

Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

Fortlaufende Kurse:

- Engpass-Dehnungsgruppe
jeden Montag um 18.00-19.00 Uhr
Erste Teilnahme kostenlos, 10er-Karte 150,00 EUR
- Gesund und frei beweglich
jeden Montag um 19.15-20.30 Uhr
Erste Teilnahme kostenlos, 10er-Karte 180,00 EUR

Achtsamkeit (MBSR):

Gesünder Leben durch Stressreduktion. 8-Wochen-Kurs nach John Kabat-Zinn. Vorgespräch erforderlich.
Dienstag, 5.5.-21.6.22, 18.30-21.00 Uhr
Kosten: 380,00 EUR

Heilendes Qigong:

- Qigong für Anfänger: die Formen 1-7 aus den 15 Ausdrucksformen des Qigong. 10-Wochen-Kurs
Mittwochs, 4.5.-6.7.22 um 18.00-19.00 Uhr
Kosten: 150,00 EUR für den Kurs
- Qigong Aftuhlkurs: die Ausdrucksformen 8-15
Mittwochs, 4.5.-6.7.22 um 19.15-20.15 Uhr
Kosten: 150,00 EUR für den Kurs

Gesundheit und Coaching:

- Fit in den Frühling: die Frühjahrskur mit Reiskorn und Intervallfasten. Information, Kostprobe und Gespräch
Dienstag, 5.4.22 um 18.30-20.30 Uhr
Kosten: 30,00 EUR
- Mit Bestimmtheit „Nein“ sagen können. Ein Kommunikationssseminar mit Übungen
Samstag, 25.6.22 um 10.00-12.30 Uhr
Kosten: 35,00 EUR

Information und Anmeldung:
Markus Brandenburg, Heilpraktiker
Falkentaler Steig 13, 13467 Berlin
www.schmerzfrei-atempause.de
info@schmerzfrei-atempause.de
Telefon: 01522 86 68 531



ATEMPAUSE
Naturheilkunde - Schmerztherapie

Nächster Kurs: schmerzfri joggen und langstreckenlaufen

Die besten Läufer werden im Winter gemacht!
Also: raus aus den Pantoffeln, rein in die Laufschuhe, Doch was tun, wenn es mit den Knien, der Hüfte oder mit den Fußgelenken Probleme gibt? Der Grund ist, dass wir durch mangelnde Bewegung an diese längeren Belastungen beim Laufen nicht angepasst sind. Ich habe es in früheren Jahren selbst durchlitten: Fersensporn, Bakerzyste, Wettkampfabgabe... Durch Liebscher & Bracht bin ich schmerzfrei und laufe Marathon mit etwa 3h45!
In dem zweiteiligen Laufseminar zeige ich Euch, mit welchen Übungen und Trainingsformen Ihr erfolgreich und schmerzfrei Euer Lauftraining machen und an Laufveranstaltungen teilnehmen könnt!

Neugierig? Dann meldet Euch zum zweiteiligen Kurs an!

Treffpunkt: Waldparkplatz Kneippstraße, 13467 Berlin-Hermsdorf.

Datum: 12.03. und 19.03.22 um 10.00-11.30 Uhr

Kosten: 30 EUR für den Kurs

Das Seminar findet außer bei Sturm bei jedem Wetter statt.

Ich bitte vorher um verbindliche [Anmeldung!](#)



Beispiele: Fotlaufende und thematische Kurse

Engpass-Dehnungsgruppe

Wie immer findet montags mein Engpass-Dehnungskurs statt. Von 18.00-19.00 Uhr gehen wir nach und nach den ganzen Körper mit den Engpass-Dehnungen von Liebscher & Bracht durch. Dabei lernen Sie auch viele Variationen kennen, wodurch Sie immer mehr maßgeschneiderte eigene Übungen entwickeln können.

Mehr [Informationen finden Sie hier](#).

Melden Sie sich gleich an: [Klicken Sie hier](#)



Kurzkurse

Sie suchen eher einen Kurzkurs zu einem bestimmten Thema, wie z.B. Knie- oder Hüftschmerzen? Ich biete sowohl vormittags als auch am Abend Kurzkurse an.

Mehr [Informationen finden Sie hier](#).

Melden Sie sich gleich an: [Klicken Sie hier](#)



Qigong und MBSR (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion)

Mein erster **Qigong**-Kurs ist gut angenommen worden. Im Mai beginnt ein neuer Kurs für Anfänger in den 15 Ausdrucksformen des Qigong. Diese Form des Qigong ist besonders auf Heilung bei Erkrankungen und Kräftigung des Immunsystems ausgerichtet.

Mehr [Informationen finden Sie hier](#).

MBSR-Kurse sind nach deinem Modell von John Kabat-Zinn entwickelt worden. Durch Meditation, Körperübungen, Mentaltraining und

Entspannungsübungen lernen Sie, sich aus Stress und belastenden Situationen zu lösen und mit Ihren eigenen Kräften zu arbeiten. Der Kurs dauert 8 Wochen und hilft Ihnen, zu einer neuen Grundhaltung im Leben zu finden. Die aktuellen Probleme wie Pandemie, Krieg in der Ukraine und Klimawandel sind für uns starke Herausforderungen, die unseren Geist und Körper mehr stressen, als wir ahnen. Die Haltung, die Sie im MBSR lernen, kann eine große Hilfe sein, sich selbst neu zu sortieren. Mehr [Informationen finden Sie hier](#). Melden Sie sich gleich an: [Klicken Sie hier](#)



Bitte bewerten und empfehlen Sie mich!

Die Zurückhaltung vor sozialen Kontakten während der Omikron-Welle habe ich in der Praxis deutlich zu spüren bekommen. Nun bin ich auf Ihre Unterstützung angewiesen: bitte bewerten Sie mich in Bewertungssystemen und empfehlen Sie mich weiter. Positive Bewertungen spielen im Internet und vor allem in Suchmaschinen eine immer wichtigere Rolle. Mir ist zwar immer noch die persönliche Empfehlung das Wichtigste. Um im Internet gefunden zu werden, sind auch die Bewertungen bei [Liebscher & Bracht](#) und [google-Maps](#) sehr wichtig. Deshalb bitte ich Sie, für mich eine Bewertung bei Liebscher & Bracht und bei google-Maps abzugeben. Ich danke Ihnen von Herzen!

Ich freue mich, Euch wieder zu sehen!

Herzliche Grüße,
Markus Brandenburg

Adresse:
ATEMPAUSE
Markus Brandenburg - Heilpraktiker
Falkentaler Steig 13
13467 Berlin
S1 Hermsdorf, Bus 125 Heinsestraße
Telefon: (030) 63 96 74 50
[Mail](#).
Sprechzeiten nach Vereinbarung.

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, dann [Klicken Sie hier](#) um sich aus dem [Verteiler](#) abzumelden.

Markus Brandenburg
Heilpraktiker
Berlin

4,94 / 5
23 Bewertungen

Vertrauensverhältnis
Behandlung
Service

Qualifikation nach Liebscher & Bracht
Dieser Therapeut wurde von uns zertifiziert, weil er die hohen Qualitätsstandards von Liebscher & Bracht erfüllt:

- ✓ Erfolgreich abgeschlossene Liebscher & Bracht-Ausbildung
- ✓ Bestandene Qualitäts-Prüfung zum Erhalt der Liebscher & Bracht-Zertifizierung
- ✓ Wiederholung der Qualitäts-Prüfung alle 2 Jahre
- ✓ Regelmäßige Fortbildung zum neuesten Stand der Therapie

ATEMPAUSE Naturheilkunde - Schmerztherapie
Falkentaler Steig 13
13467 Berlin
Deutschland

Telefon: (030) 63 96 74 50
Handynummer: 015228648531
E-Mail: info@schmerzfrei-atempause.de
Web: <http://schmerzfrei-atempause.de>

Liebscher & Bracht

DIE SCHMERZSPEZIALISTEN



Impressum: Markus Brandenburg, Barbarastr. 26, 12249 Berlin
+49-30-63967450 brandenburg@heilpraktiker-mbsr.de

Falls Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen: Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.