



Neu! Faszien-Wellness im Movimento am Neubad

Leisten Sie lang andauernde Schreibtischarbeit? Blicken Ihre Augen oft stundenlang in die gleiche Richtung? Gibt es andere einseitige Bewegungsmuster? Müssen Sie viel stehen oder schwer tragen? Kurz, sind Sie ein Mensch wie «du und ich» und leben im stressigen «Hier und Jetzt»?

Dann sind Sie bei der Bewegungslehrerin Andrea Scherer und ihrer Faszien-Arbeit genau richtig. Sie schwört auf die Selbstwirksamkeit ihres Liebscher & Bracht-Trainings im Tanz- und Yoga-Studio Movimento an der Neuweilerstrasse 5. «Körperliche Frische, Flexibilität, Schönheit» sind die Leitworte, unter denen jeden Freitag um 12.15 und 17.30 Uhr eine Stunde lang zu jeweils aktuell ausgewählten Schmerzbereichen bewegt, gedehnt, gerollt, gekräftigt und gelockert wird. Die Menschen – unabhängig von Niveau und Vorkenntnissen – sollen auf ihrem Weg zu neuer Balance und Gesundheit individuell unterstützt werden.

Die Musikerin und Dozentin an der Schola Cantorum Basiliensis coacht seit 20 Jahren im Bereich Selbstwerttraining, Auftrittscoaching, Stressmanagement und Körperarbeit. Seit 2018 gehört die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht ebenfalls zu ihrem «Hilfe zur Selbsthilfe»-Repertoire.



LIEBSCHER & BRACHT

Roland Liebscher und Petra Bracht sprachen im Frühjahr vor dem Europaparlament über die Dringlichkeit der Förderung körperlicher und psychischer Gesundheit. Ihr YouTube-Kanal wurde mit 1,9 Millionen NutzerInnen mit dem YouTube Health Zertifikat ausgezeichnet. L&B bietet neu auch einen Online-Präventionskurs an mit kostenlosem Zugang zur L&B-App für 1 Jahr.

Treten also auch Sie mit Ihren Faszien in eine produktive Beziehung. Lassen Sie sich in den Freitags-L&B-Trainings in ganzheitlicher Gesundheit anregen und nutzen Sie bei Bedarf die Gelegenheit, das Gelernte anschließend online nachzuvollziehen.

NEU

BON

L&B FREITAGS-TRAINING IM MOVIMENTO

Bon für ein L&B Freitags-Training im Movimento. Neuweilerstrasse 5, 4054 Basel

**neu
BAD
MAGAZIN**



**Yin Yoga und
Liebscher & Bracht**

Samstag, 6. Januar 2024

15-18 Uhr im Tanz- und Yogastudio Movimento, Neuweilerstrasse 5, 4054 Basel

Das Team Yin & Yang, Andrea Scherer und Sandra Stock, verbindet sanftes Yin Yoga mit intensivem L&B Faszien- und Bewegungstraining zu einer perfekten Symbiose.

«Wir wollen mit unseren Workshops einen Boden schaffen für eine gesunde und schmerzfreie Yogapraxis.»

Kosten: 90.- Fr.

Für schmale Geldbeutel: 75.- Fr.

**Für Studierende, Auszubildende:
50.- Fr.**

**Schenken Sie Ihren
Liebsten eine Wohlfühl-
behandlung zum Weih-
nachtsfest 2023!**

ANDREA SCHERER
WEIHERHOFSTRASSE 141, BASEL
ANDREA-SCHERER.COM
ANDREA.CEMBALO@GMX.CH
+41 61 301 61 79



WORKSHOP, JANUAR 24