



# Bewegungscoaching & Schmerzmanagement

## Mai 2023

### Workshop „Die Gelenke sind frei“

**Termin:** 10. Mai 2023  
**Zeit:** 19.00 - 20.30 Uhr  
**Kosten:** 35 Euro (inklusive Skript)  
**Dozentin:** Sabine Gutknecht

Eingeschränkte Gelenke werden vom Gehirn, der Steuerzentrale für unsere Bewegungen, als Gefahrenpotential eingestuft. Wege zu mehr Beweglichkeit, Sicherheit und Vermeidung von Abnutzung sowie von unnötigen Schmerzen vermittelt der Workshop.

### Übungsstunde Ismakogie & Neuro Mobility Training

**Termin:** 24. Mai 2023  
**Zeit:** 19.00 - 20.00 Uhr  
**Kosten:** 15 Euro (in Zehnerkarte 10 Euro)  
**Dozentin:** Sabine Gutknecht

### Einzelsitzungen

Wir arbeiten ganz gezielt für die Verbesserung Ihres Problems. Kleiner Aufwand- großer Nutzen! Ohne Schmerzen den Alltag erleben!

**Termine nach Vereinbarung**

Sabine Gutknecht T 030 30642801, M 0157.71959700, [gesundheitscoach-berlin@gmx.de](mailto:gesundheitscoach-berlin@gmx.de)

### Ausblick: Workshop „Natürlich schmerzfreie Füße“

**Termin:** 14. Juni 2023  
**Zeit:** 18.30 - 20.30 Uhr  
**Kosten:** 40 Euro (inklusive Übungsskript)  
**Dozentin:** Sabine Gutknecht und Birgit Böhmgig

Schmerzende Füße müssen häufig nicht sein... Sie können etwas tun! Sabine Gutknecht (Reha-Trainerin & Gesundheitscoach) und Birgit Böhmgig (Heilpraktikerin) stellen Ihnen hier Behandlungsmöglichkeiten mit manueller Medizin und Akupunktur vor und geben Ihnen Fuß-Übungen an die Hand.



Bewegungscoaching  
- bewegend anders

Veranstaltungsort  
Gesundheitszentrum Blütenhof \* Birgit Böhmgig  
Reinhardtstr. 3 \* 10117 Berlin-Mitte  
Tel.: 030.28 09 82 74  
[info@gesundheitszentrum-bluetenhof-berlin.de](mailto:info@gesundheitszentrum-bluetenhof-berlin.de)  
[www.gesundheitszentrum-bluetenhof-berlin.de](http://www.gesundheitszentrum-bluetenhof-berlin.de)

