



## WORKSHOPS JANUAR 2026

1. **12.01.2026 LEBEN IN FREIHEIT I - Liebscher & Bracht - Workshop**  
18.00h – 20.30h – 52 Euro bis 8 Personen
2. **26.01.2026 LEBEN IN FREIHEIT II - Liebscher & Bracht - Workshop**  
18.00h – 20.30h – 52 Euro bis 8 Personen



Beide Veranstaltungen finden im Tanzclub Bravo, Humboldtstrasse 13 in Spaichingen statt.

Anmeldungen möglich per Telefon: \*0177 8332995

und/oder Mail – [info@christine-diehl.net](mailto:info@christine-diehl.net)



1. LEBEN IN FREIHEIT I – 12.01.26 – von 18.00h – 20.30h
2. LEBEN IN FREIHEIT II – 26.01.26 – von 18.00h – 20.30h

Wie oft quälst Du Dich mit **Kopfschmerzen** durch den Tag, fällst am Abend mit einem **angespannten Nacken** ins Bett, kannst Deine **Schultern und Arme** nicht frei bewegen, „**schießt** es Dir in den **Rücken** oder Deine **Knie** melden sich mit **stechendem Schmerz** beim Laufen?

Lerne durch diese schnell wirkenden Übungen, Deine Muskeln wieder zu entspannen, auszubalancieren und verstehen, warum es wichtig ist, für einen schmerzfreien Alltag alle Bewegungswinkel, zu denen Dein Körper fähig ist, spielerisch einzubauen, so dass sogar Dein Ego gemeinsam mit Deinem Inneren Schweinehund Spaß daran hat 😊 Am Ende des Workshops darfst Du nach „getaner Arbeit“ in eine wohlverdiente Entspannung eintauchen und Deinem Nervensystem Zeit schenken, sich zu regenerieren und die Entspannung in Deinen Muskeln zu integrieren.

Ein weiterer „Nebeneffekt“ durch die Teilnahme an diesen beiden Workshops, ist das automatische Auflösen blockierender Muster im körpereigenen Zellsystem.

Festgesessene Strukturen, können sich ohne weiteres Zutun „einfach“ auflösen. Ein Effekt von Freiheit und Lebendigkeit wird spürbar tiefer und die Fähigkeit von Akzeptanz und Freude kann verstärkt auftreten. Löse Deine Engpassstellen und sorge durch das Erlernen von Schmerzfrei-Formen und Light-Osteopressurpunkten für einen **SCHMERZFREIEN** Alltag.

Du erhältst am Ende des Workshops ein Handout mit den jeweiligen Übungen aus der Stunde und auf Wunsch auch per Audio-Datei.

Die Audioaufnahmen haben den Vorteil, dass Du Dir die Übungen nicht merken musst und sie quasi „in Begleitung“ auch zu Hause durchführen kannst 😊 Willst Du mehr wissen? Dann melde Dich gerne per Mail/und oder Telefon bei mir.

Ich freue mich, auf Dein Dabei sein und das gemeinsame Eintauchen in mehr Leichtigkeit auf körperlicher, seelischer und mentaler Ebene. **Es ist auch möglich nur an einem der beiden Termine teilzunehmen.**

Vorkenntnisse sind nicht notwendig – Bitte bring bequeme Kleidung zur Stunde mit, ein paar warme Socken und den sogenannten Zwiebel-Lock, da es kalt aber auch sehr warm werden kann ☺ - Für Wasser und Tee ist gesorgt ☺

**12.01. + 26.01.2026 18.00h – 20.30h – jeweils 52 Euro Gruppe bis max. 8 Personen**

**Christine Diehl**

Sozial- Erlebnispädagogin – Prozessbegleiterin – Entspannungs-Yoga& Schmerztherapie (L&B)

Robert-Koch-Strasse 17 -

78549 Spaichingen -

Tel: 01778332995

[www.christine-diehl.net](http://www.christine-diehl.net)



## ANMELDEFORMULAR:

Hiermit melde ich mich für folgende(s) Workshops/Seminar an:

---

1. **LEBEN IN FREIHEIT I** (L&B Workshop) **52 Euro**  
.....  
12.01.2026 – 18.00h – 20.30h

---

2. **LEBEN IN FREIHEIT II** (L&B Workshop) **52 Euro**  
.....  
26.01.2026 – 18.00h – 20.30h

---