

Aktiv

Liebscher & Bracht Schmerzfrei-Woche

01.04.- 07.04. 2026
AUF ZYPERN



L&B Engpaßdehnungen



Paradisos Hills Hotel & Retreat



André Wrobel
L&B Schmerzspezialist

WAS DICH ERWARTET

- 5 Tage a ca. 2 - 3 Std. professionell angeleitete L&B Dehnungs-Üb. u. Faszien-Rollmassagen in der Gruppe, inkl. hilfreicher Übungen für unterwegs.
- wunderschöne, geführte Frühlings-Wanderungen zu den schönsten Plätzen in der Region Lysos, Polis/Latsi und im Akamas National Park.
- eine kulinarische Reise durch die zypriotische Küche voller sonnenverwöhnter, regionaler Zutaten, die auch Vegetarier und Veganer-Hezen höher schlagen lässt!
- entspanntes Bewegen & Genießen in einer Gruppe von Gleichgesinnten.

WER DICH BEGLEITET

Ich bin André. Als erfahrener L&B Schmerzspezialist und Bewegungstherapeut werde ich dich über die gesamte Zeit anleiten und mit wertvollen Tipps versorgen, damit du so viel wie möglich für dich mit nach Hause nehmen kannst!

FÜR WEN IST DIE WOCHEN GEEIGNET

Für alle, die Spaß an Bewegung haben und das Wissen zu einem gesünderen und schmerzfrieren Leben gemeinsam in der Gruppe entdecken oder vertiefen wollen. Ob L&B Neuling oder mit Vorerfahrung, wichtig ist nur, dass du dich eigenständig auf den Boden (Fitnessmatte) setzen und wieder aufstehen kannst.

**Du hast Fragen? WhatsApp +49 163 - 29 43 628
oder nutze das Kontaktformular (Webseite)**

**Jetzt Frühbucher-
Rabatt sichern !**

Alle Details unter: www.gesundundschmerzfrei.de

BESCHREIBUNG DER SCHMERZFREI-AKTIV-WOCHE

SEMINAR AUF ZYPERN vom 01.04.-07.04.2026

Preis pro Teilnehmer/in: 868 Euro inkl. neuem Orig. L&B Faszien-Rollmassage-Set und Übungs-Schlaufe.
(Wert zusammen 74,90 Euro. Das Set bekommst du vor Ort)

Frühbucher bis 30. September 2025, nur 768 Euro statt ~~868~~-Euro.

Preis pro Teilnehmer/in: 798 Euro, mit **eigenem Faszien-Rollmassage-Set** und Ü-Schlaufe.

Frühbucher bis 30. September 2025, nur 698 Euro statt 798 Euro.

Im Seminar-Preis inklusive:

- Erstes Kennenlernen und Ankommen am Mi. 01.04.2026 im Laufe des Nachmittag / Abend.
- Vom 02.04. – 06.04. (5 Tage a ca. 2 - 3 Stunden) erlernst du in der Gruppe, **die wichtigsten L&B Engpass-Dehnungen und Faszien-Rollmassagen**. Professionell angeleitet und therapeutisch begleitet wirst du von mir, André Wrobel (zert. L&B Schmerzspezialist und Bewegungstherapeut seit 2016)
- **Deine eigene Übungs-Mappe** mit den wichtigsten L&B Engpassdehnungs-Übungen und genügend Platz für deine Notizen sowie zum späteren Nachschauen für deine Übungsroutine zu Hause.
- **Am ersten Vormittag** werden wir gemeinsam die Schmerzbereiche und die wichtigsten Beweglichkeits-Einschränkungen (Gewebeverkürzungen) aller Teilnehmer in einer **Bestandsaufnahme** erfassen um dann am Ende der Schmerzfrei-Woche die gemachten Fortschritte (vorher/nachher) vergleichen zu können.
- **Aktiv-Woche** heißt, wir werden nach den morgendlichen gemeinsamen Faszien-Roll u. Dehnungs-Übungen (ca. 2 Std.) sowie dem Frühstück, zu wunderschönen Genuss-Wanderungen in der näheren Umgebung des Hotels aufbrechen. Während den Wanderungen erlernst du die besten **L&B Übungen für unterwegs** z.B. gegen Knieschmerzen beim bergab gehen oder Rückenschmerzen beim Rucksack tragen (**Schmerzfrei Wandern**). Am Abend lassen wir dann den Tag mit entspannenden Faszien-Rollmassagen, Dehnungsübungen inkl. passiven Dehnungen (Schwerkraft) ausklingen (ca. 1 Std.). Dabei wird uns am Ende der Stunde meine Partnerin und **Klangkünstlerin Anja Meise** (anjameise.de) mit **wundervollen Klängen von Handpan, Trommel, Kristallkelch, Koshi und ihrer einzigartigen Stimme** verzaubern, auf dass wir dann tiefenentspannt einschlafen können.
- Es erwarten dich zudem ein oder zwei **Ausflüge zu den besten Sehenswürdigkeiten und** versteckten Schönheiten Zyperns.
- **Ein kulinarisches Highlight:** Ein gemeinsames traditionell **griechisches „Meze“ Essen** in einer ausgezeichneten **zyprischen Taverne**. (exkl. Getränke, auch vegan möglich!)

Nicht im Seminar-Preis enthalten:

- 6 Übernachtungen im Doppelzimmer zur Alleinnutzung oder mit Partner/Freund/Freundin im PARADISOS HILLS HOTEL & RETREAT in Lysos. (**Sonderpreis für unsere Gruppe u. Buchungscode, siehe Buchung/Anmeldung**)
- Flug nach Zypern und zurück.
- Flughafentransfer zum Hotel und zurück kann bei Bedarf, falls du kein Mietauto leihen möchtest, organisiert werden. (Es fallen anteilig Kosten an).
- Einzelbehandlung (Osteopressur) in der L&B Schmerztherapie (ist vor Ort, auf Anfrage möglich).
- Trinkgelder, Souvenirs.

GRUPPENGROSSE

6-14 Teilnehmer/innen

MINDESTTEILNEHMERZAHL

Das Seminar findet ab sechs Teilnehmern statt und kann wegen nicht Erreichens der Mindestteilnehmerzahl bis einschließlich 31.01.2026 abgesagt werden. Sollte das Schmerzfrei-Retreat nicht durchgeführt werden, erhält der Teilnehmer alle bereits geleisteten Seminar-Gebühren zurück.

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME

Ein Teil des Seminars findet draußen statt, auch auf unbefestigten Wegen, bei Regen oder kühlerer Witterung. Denke an rutschfestes Schuhwerk. Gerne kannst du dir Teleskop-Wanderstöcke mitbringen, wenn du dich damit sicherer fühlst (sind aber nicht notwendig). Eine durchschnittliche körperliche Fitness ist ausreichend. Für Menschen mit eingeschränkter Mobilität ist dieses Seminar nicht geeignet. **Fitnessmatten sind vor Ort für alle Teilnehmer ausreichend vorhanden.**

Für die Republik Zypern (EU) gibt es keine besonderen Einreisebestimmungen oder Gesundheitsvorschriften. Bitte überprüfe rechtzeitig die Gültigkeit deiner Ausweisdokumente.

WETTER

Anfang April, mitten im Frühling liegen die durchschnittlichen Tagestemperaturen auf Zypern zwischen 21 und 24 °C, die Nachttemperaturen bei 10 bis 14 °C. Die Wassertemperatur beträgt etwa 18 bis 19 °C (Es wird Möglichkeiten geben im Meer zu schwimmen). Im April gibt es auf Zypern meist viel Sonne und nur wenige Regentage, durchschnittlich scheint die Sonne 9 Stunden täglich. Gelegentliche, kurze Schauer sind jedoch möglich.

BUCHUNG / ANMELDUNG / ZAHLUNGSMODALITÄTEN

Für die Seminaranmeldung nutze das **Anmeldeformular auf Seite 5**. Bitte ausdrucken, aufmerksam lesen, unterschreiben, dann einscannen und per E-Mail an die aufgeführte Mail-Adresse senden. Nachdem Du gebucht hast, erhältst Du von mir per E-Mail eine Eingangsbestätigung und Rechnung mit den Bankdaten. Alle Preise sind in Euro und **innerhalb von 7 Tagen nach Rechnungserhalt** auf das angegebene Konto zu überweisen. Ratenzahlung ist nicht möglich.

Dein Platz ist erst nach Eingang des Geldes fest gebucht. Du bekommst nach Zahlungseingang nochmal eine Bestätigung per E-Mail.

Für die Hotelzimmerreservierung (Anreise 01.04.25/Abreise 07.04.25, also 6 ÜN) **nutze am besten das „BOOK NOW“ Formular auf der Hotel-Webseite: www.paradisoshills.com**

Wichtig: Gebe unten im Nachrichtenfeld unbedingt den **Buchungs-Rabatt-Code:** „Schmerzfrei-Seminar mit Andre“ oder „Painfree-Retreat with Andre“ ein!

Damit bekommst du das **DZ inkl. Frühstück** zum **Gruppen-Sonderpreis von 100 Euro** (also 50 € pro Pers. i. DZ) und das **DZ mit Einzelbelegung für 90 Euro inkl. Frühstück.**

Halbpension/Vollpension zu buchen macht eher weniger Sinn, da wir während den Ausflügen/Wanderungen meist außerhalb des Hotels essen gehen werden. Natürlich gibt es im Hotelrestaurant aber jederzeit sehr gutes Essen „à la carte“.

Bevor Du Deinen Flug buchst, lies Dir bitte den Punkt „Anreise“ genau durch.

ANREISE

Die Anreise nach Zypern kann von zahlreichen Flughäfen aus nach Larnaca (2h Fahrzeit zum Hotel) oder Paphos (1h zum Hotel) erfolgen. Die Flüge werden von jedem selbst auf eigene Rechnung gebucht. Ich empfehle die Flüge auf www.google.com/travel/flights zu suchen und die Preise einige Tage zu beobachten und zu vergleichen. **Solltest du Hilfe benötigen, schreibe mir einfach eine WhatsApp.** Je nach Bedarf wird es **ca. 4-6 Wochen vor Beginn** der Schmerzfrei-Woche einen gemeinsamen **live ZOOM-Call** geben, indem du Fragen stellen kannst und ich Tipps und Tricks zur Flugbuchung gerne mit dir teile.

Erfahrungsgemäß liegen die Flugpreise für Anfang April (hin und zurück) zwischen 100 – 400 Euro. Die besten Flugpreise bekommst du meistens 1-3 Wochen vor Beginn der Reise. Die günstigsten Verbindungen nach Zypern gibt es von Wien-Paphos und Memmingen-Paphos oder auch von Wien-Larnaca und München-Larnaca.

• **Wenn du dir das Hotelzimmer reserviert hast, warte mit dem Buchen der Flüge auf jeden Fall bis du von mir die Bestätigung gekommen hast, dass die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist und das Seminar tatsächlich stattfindet.**

TRANSFER

Im April (Nebensaison) **bekommst du sehr günstige Mietautos** jeweils direkt am Flughafen Larnaca oder Paphos. Denke bitte daran, auf Zypern gilt Linksverkehr. Miete dir deshalb am besten ein Fahrzeug mit Automatik, damit du nicht mit links schalten musst. Sinnvoll ist es auch Fahrgemeinschaften zu bilden. Wir werden alle Teilnehmer mit gleichen oder ähnlichen Ankunfts- u. Abflugzeiten untereinander verbinden um eine Absprache zu ermöglichen.

Wenn Du trotzdem einen Flughafentransfer wünschst, teile uns frühestmöglich deine Flugnummer und Ankunftszeit mit. Im Idealfall können sich auch hier mehrere Teilnehmer zusammentun und sich die Fahrtkosten teilen.

Evtl. Transfers zu Ausflugszielen während des Seminars, werden rein privat und unentgeltlich organisiert. Sie sind kein Bestandteil des Seminars. Siehe rechtlicher Hinweis im Anmeldeformular.

VERSICHERUNGEN

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reisekrankenversicherung, die auch die Kosten für eine eventuell notwendige Rückbeförderung abdecken.

VERLÄNGERUNG DEINES AUFENTHALTES

Du kannst Deinen Aufenthalt auf der Insel gerne außerhalb des Seminars und auf eigene Rechnung verlängern. Der **vergünstigte Gruppen-Preis** gilt nach Absprache mit dem Hotel auch für eine evtl. Verlängerung.

RÜCKTRITT VOM VERTRAG

Aufgrund der exklusiven, kleinen Gruppengröße ist Deine Anmeldung verbindlich und eine Stornierung nicht möglich. Aus Kulanz können wir in Ausnahmefällen einer Stornierung zustimmen, sofern ein(e) geeignete(r) Ersatz-Teilnehmer(in) gefunden wird. Sollten wir einer Stornierung aus Kulanz zustimmen, erhältst Du den von Dir bereits gezahlten Betrag, abzüglich einer Aufwandspauschale in Höhe von 150 € zurück, sobald die oder der Ersatzteilnehmer(in) den kompletten Betrag für das Seminar bezahlt hat. Darüber hinausgehende Forderungen können nicht geltend gemacht werden. Bitte beachte den Punkt "Versicherungen".

ANMELDUNG ZUR SCHMERZFREI-AKTIV-WOCHE

In dieser Liebscher & Bracht Schmerzfrei-Aktiv-Woche lernst du, wie du dir ab sofort bei Schmerzen selber helfen kannst. Bitte ankreuzen bzw. ausfüllen. **Für Fragen: +49 (0)163 - 29 43 628** (gerne per WhatsApp)
Wenn du mit Partner teilnehmen möchtest, bitte für jeden Teilnehmer eine separate Anmeldung ausfüllen.

Hiermit melde ich mich verbindlich zur **L&B Schmerzfrei-Woche vom 01.04. - 07.04.2026 auf Zypern** an.
Veranstaltet von Gesund & Schmerzfrei Praxis, André Wrobel Ltd. (in Gründung) 8873 Argaka, Zypern

Preis pro Person: € 868 inkl. Fasz. R.-Set / Frühbucher bis 30.09.2025 nur € 768

Preis pro Person: € 798 ohne Fasz. R.-Set / Frühbucher bis 30.09.2025 nur € 698
(Alle Preise inkl. 19% MwSt.)

Vorname: _____ Nachname: _____

Straße u. Hausnr.: _____

PLZ/Ort: _____

Mobil-Nr.: _____

E-Mail: _____

Mit deiner Unterschrift erkennst du folgende Teilnahmebedingungen an:

Nach Eingang dieser Anmeldung erhältst du umgehend eine Bestätigung sowie die Rechnung mit unserer Bankverbindung zur Überweisung der Seminargebühr innerhalb von 7 Tagen. Für den Frühbucher-Rabatt-Preis ist der Eingang deiner Anmeldung bei uns ausschlaggebend. Bitte buche erst nach Erhalt deiner Anmeldebestätigung die Unterkunft im Hotel. Aufgrund der exklusiven, kleinen Gruppengröße ist Deine Anmeldung verbindlich und eine Stornierung nicht möglich. Aus Kulanz können wir in Ausnahmefällen einer Stornierung zustimmen, sofern ein(e) geeignete(r) Ersatz-Teilnehmer(in) gefunden wird. Sollten wir einer Stornierung aus Kulanz zustimmen, erhältst Du den von Dir bereits gezahlten Betrag, abzüglich einer Aufwandspauschale in Höhe von 150 € zurück, sobald die oder der Ersatzteilnehmer(in) den kompletten Betrag für das Seminar bezahlt hat. Darüber hinausgehende Forderungen können nicht geltend gemacht werden. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reisekrankenversicherung, die auch die Kosten für eine eventuell notwendige Rückbeförderung abdecken.

Sollte das Schmerzfrei-Seminar nicht durchgeführt werden, erhält der Teilnehmer alle bereits geleisteten Seminar-Gebühren zurück. Weitere Ansprüche gegenüber dem Veranstalter sind ausgeschlossen.

Jeder Teilnehmer trägt durch seine freiwillige Teilnahme an dem Schmerzfrei-Seminar die volle Verantwortung für sich und seine Handlungen. Für eventuell verursachte Schäden kommt er selbst auf und stellt den Seminarveranstalter von allen Haftungsansprüchen frei. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass eine evtl. Beförderung während des Seminars zu etwaigen Ausflugszielen eine unentgeltliche Gefälligkeitsleistung des Veranstalters darstellt. Ich nehme zur Kenntnis, dass der Veranstalter keinerlei Haftung für Schäden oder Unfälle übernimmt, die im Zusammenhang mit diesen Fahrten entstehen könnten. Die Teilnahme an diesen Fahrten erfolgt auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko.

Ja, ich habe die Datenschutzerklärung und die Informationen nach Art. 13, 14 DSGVO gelesen (siehe www.gesundundschmerzfrei.de/datenschutzerklaerung) und stimme diesen zu. Ich willige ein, dass André Wrobel zur Erbringung der von mir gebuchten Leistungen meine personenbezogenen Daten entsprechend den Vorgaben in der Datenschutzerklärung verarbeitet. Mir ist bekannt, dass ich die Einwilligung jederzeit widerrufen kann. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

Ja, ich abonniere den E-Mail-Newsletter der Gesund & Schmerzfrei Praxis und bin mit der Speicherung meiner personenbezogenen Daten zu diesem Zweck einverstanden. Mir ist bekannt, dass ich die Einwilligung jederzeit widerrufen und die Löschung meiner Daten verlangen kann.

Ort/Datum _____ Unterschrift _____

Anmeldung bitte per E-Mail senden an: info@gesundundschmerzfrei.de