



# BEWEGLICH UND SCHMERZFREI **LEBEN**

*Über 90% aller Schmerzen  
müssen nicht sein.*

Schmerz ist ein Warnsignal,  
der unseren Körper in eine  
Schonhaltung zwingt.  
Mangelnde Bewegung lässt  
den Schmerz steigen.

**Motion4betterlife** das  
Therapeutische Dehnprogramm in  
der Gruppe mit mitreißender Musik  
durchbricht den Kreislauf und kann  
in den meisten Fällen den Schmerz  
ursächlich, nachhaltig und auf  
natürliche Art und Weise  
ausschalten.

**Ohne Operation und ohne  
Medikamente.**

