

Rollen langs the Fascia Lijnen

Bindweefsel, ook bekend als fascia, omhult spieren, botten en gewrichten. Dit weefsel vormt ook patronen, genaamd fascia banen, die helpen om het lichaam te verbinden, ondersteunen en beweging te vergemakkelijken. Wanneer fascia stijf wordt door stress, overbelasting of letsels, kan dit leiden tot pijn en een beperkte bewegingsvrijheid. Door gerichte druk uit te oefenen en specifieke rekoefeningen (bekend als fascia release) uit te voeren, kun je deze spanning verminderen en de mobiliteit verbeteren. In deze workshop leer je hoe je dit zelf kunt doen met behulp van massageballen in combinatie met langdurige stretches. Deze effectieve techniek is eenvoudig thuis toe te passen voor preventie en zelfzorg.

Door de technieken van myofascial release te leren en regelmatig toe te passen, kun je spanning verlichten, mobiliteit verbeteren en je algehele welzijn verhogen. Deze zelfzorgpraktijk kan eenvoudig thuis worden uitgevoerd, waardoor je de tools hebt om actief te werken aan je gezondheid en welzijn.

Ik hoop dat je geniet van deze workshop en dat de technieken je helpen om je beter en meer ontspannen te voelen.

Neem de tijd om de oefeningen rustig en met aandacht te doen, en merk de positieve veranderingen in je lichaam en geest op! Veel plezier!



Date and Time:

Location:

Sign In : info@yinside.nl / www.yinside.nl

Doelstellingen van de Workshop

Verlichting van Spanning:
Verminder pijn en stijfheid in spieren en fascia.

Verbeterde Mobiliteit:
Vergroot het bewegingsbereik en de flexibiliteit.

Zelfzorg: Leer technieken die je zelfstandig thuis kunt uitvoeren.

Preventie: Voorkom blessures en bevorder herstel.

Wat kan je verwachten :

Wat is Fascia en wat zijn fascia lijnen?

Wat zijn Triggerpoints?

Basisprincipes van Myofascial Release

Technieken en Oefeningen

Tips voor Thuisgebruik

Barbara Falorni :

Inspirational Trainer
Mindbody Facilitator,
Massage Therapist
Creator of 2b in Your
Body Program

