

# Reform Your Body

Kategori **Workshop**

## Fasciel training, balance and stretch - 30. oktober

Model/Varenr.: 0048

**375,00 DKK (inkl. moms)**

**WORKSHOP - HJÆLP TIL SELVHJÆLP** For at genoprette et energetisk flow i kroppen er der mange ting, der skal samarbejde – På de kommende bindevævs workshop glæder jeg mig til at arbejde mere målrettet med de forskellige udfordringer. Helt konkret får du tre timers workshop – hvor vi kobler bevægelse, styrke, balance og fascielle stræk sammen.

Jeg kommer også ind på hvorfor den type bevægelse og stræk er så essentielle og givtige for kroppen. Jeg introducerer kort en overordnet forståelse af kroppen som det mentale aspekt og italesætter, hvordan vi kan bruge det i hverdagen og i forhold til andre træningsformer.

Ovenstående kobles også sammen med de mest almindelige problemstillinger, som mange møder i det samfund, vi lever i i dagens Danmark. Eksempelvis stress, angst, depression, uro, søvnløshed og generelle smerter.

Hvis du døjer med flygtige smerter, kroniske smerter, ubegribelige eller uforståelige symptomer enten med lænden, maven, hoften, arm, bryst og nakke eller ønsker at udvide din kropsforståelse – så er Bindevævsworkshoppen 'Fascial Training, Balance and Stretch' lige noget for dig!

Workshoppen forløber over tre timer - hvor vi anvender forskellige træningsredskaber, som eksempelvis slides, redondobolde, stroppe og massagebolde.

Lås din krop op - bliv smertefri Vil du gerne være mere fleksibel og komfortabel? Jo ældre vi bliver, des mere krymper vores bindevæv, og med tiden bliver vi mindre smidige. Det



gode er, at vi gennem nogle siddende, liggende, stående bevægende og masserende øvelser og stræk kan stimulere muskler, senere og ledbånd samt det øvrige bindevæv til at blive stærkere og mere fleksibelt og dermed opleve større frihed og bevægelighed i kroppen. Facial Training, Balance and Stretch har mange fordele

- Forbedrer dine daglige gøremål, alt fra støvsugning, indkøb, gåtur samt fysiske udfoldelser
- Du får et stærkt supplement til styrke- og konditionstræning
- Afspænder og styrker din hoft og rygsøjle
- Skaber flow og plads til vejrtrækningen

Der ud over fremmer du en flot kropsholdning - øger kropsbevidstheden - øger dit velvære. Du bliver stærkere psykisk og mentalt alt imens du hjælper dit immunforsvar og fjerner affaldsstoffer samt øger din bevægelighed. What's not to like? Det er en workshop, som træner dig indefra og ud, som giver tid til fordybelse – i forhold til din daglige træning. Undervejs er der træningssnacks, vand, the og kaffe.

#### Tilmelding

Skriv navn, efternavn, E-mail og telefonnummer til Lise på [reformyourbody.dk@gmail.com](mailto:reformyourbody.dk@gmail.com).

#### Pris:

375,-2 pers. kr. 350,- (50 RABAT)

#### Varighed:

3 timer

Sæt kryds i kalenderen: 16/12-2020

(udskudt grundet Covid-19)

23/1-2021 16/3-2021 ONLINE - max 20

personer 24/4-2021

25/7-2021

11/9-2021 Antal MAX

14 personer (først til mølle

princippet) Sted: Bogholder allé 40, 2720

Vanløse

Har du spørgsmål er du selvfølgelig velkommen til at kontakte mig på mail [reformyourbody.dk@gmail.com](mailto:reformyourbody.dk@gmail.com) eller telefon 21 62 72 59.