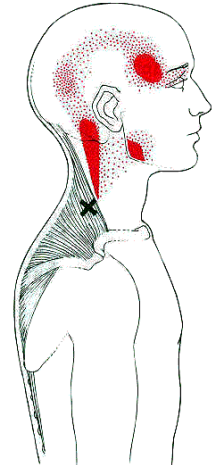


Workshop: Zelf je hoofdpijn wegmasseren



Sama Yoon start dit voorjaar met diverse cursussen/workshops in de trainingsruimte van Intentum.

Veel pijn wordt veroorzaakt door triggerpoints (= spierknopen). Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat spierknopen stijfheid en pijnen kunnen veroorzaken, vaak op andere plekken dan de knopen zelf. Het goede nieuws is, er is niets kapot in het lichaam. Aan de hand van het pijnpatroon is het mogelijk het bijbehorende triggerpoint op te sporen en te behandelen. Tijdens de workshop leert u hoe u zelf spierknopen, die o.a. spanningshoofdpijn en migraine kunnen veroorzaken, op kunt sporen en behandelen. **Het resultaat: minder pijn(klachten) en meer grip op uw eigen gezondheid en welbevinden.**



De workshop bestaat uit drie onderdelen, waarbij het accent ligt op het praktijkgedeelte:

Theorie:

- De werking van de spieren en het ontstaan van pijn.
- Het ontstaan van triggerpoints en waardoor deze blijven bestaan.
- Wanneer wel en wanneer niet masseren en hoe dit het beste te doen.
- Welke hoofdpijn(klachten) zijn er o.a. en welke rol spelen de triggerpoints daarin.

Praktijk:

- Het zelf leren voelen van spieren en controleren op triggerpoints.
- Het zelf leren masseren van de aanwezige triggerpoints.
- De mogelijkheid met ondersteunende hulpmiddelen te leren masseren.

Ontspanning:

Oefeningen om de spieren te ontspannen op een snelle en doeltreffende manier en het leren deze ontspanning op simpele wijze weer op te roepen.

Wanneer?

Datum: Maandagavond 18 april 2011
Tijd: 19.30 – 22.15 uur
Kosten: 55,00 euro (incl. syllabus, koffie/thee)
Trainers: Esther Streur en Christien Grotentraast (triggerpointtherapeut)
Aantal deelnemers: Minimaal 10, maximaal 12

Waar?

Sama Yoon / Locatie Intentum
Nieuwe Tiendweg 11a
2922 EN Krimpen aan den IJssel
Meer info en aanmelden: info@samayoon.nl