

Faszien Selbst Anwendung - Fibromyalgie

Ziel:

Sanfte Entlastung bei muskulären Schmerzen, Spannungen und tiefem Erschöpfungsgefühl. Förderung der faszialen Gleitfähigkeit, Aktivierung des Stoffwechsels im Gewebe und Unterstützung der Regeneration.

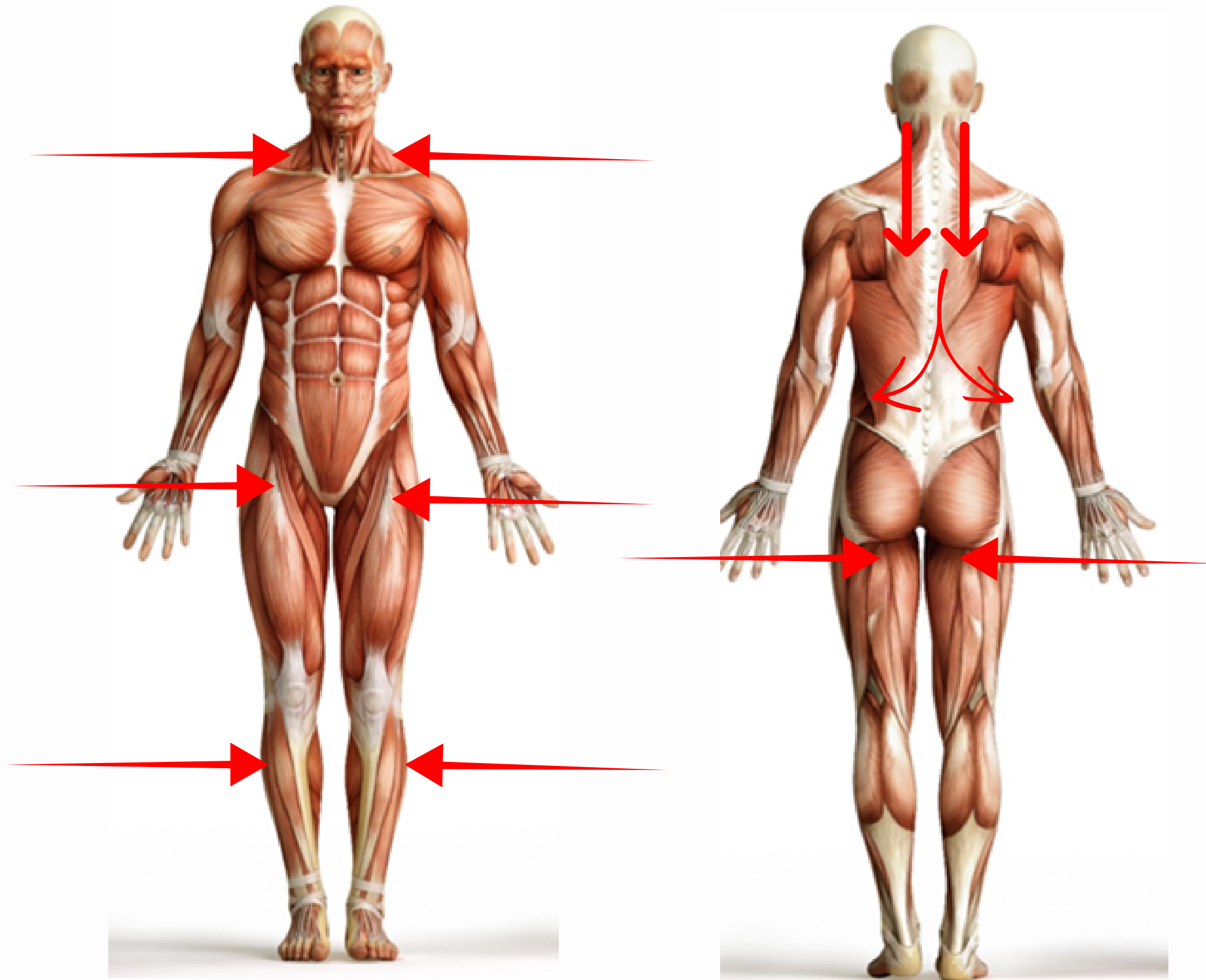
Wirkung: Fibromyalgie geht oft mit einer Reizüberflutung im Gewebe einher. Die gezielte Faszienbewegung und die sanfte Anwendung mit den Fusion2Life-Produkten unterstützen die Entspannung des Gewebes, aktivieren den Lymphfluss und fördern ein neues Spürbewusstsein für den eigenen Körper

Anwendung: Jeweils entsprechend der roten Pfeile in der Abbildung. Entweder mit dem Roller nach den angegebenen Schritten in eine Richtung leicht auftragen. Roller senkrecht halten und auftragen. Oder das Spray kurz einwirken lassen – anschließend mit dem Daumen sanft einmassieren. Die Wirkung kann individuell als wärmend oder kühlend empfunden werden – wähle das, was sich für dich am angenehmsten anfühlt. Lotion 2 x am Tag einmassieren.



Diese Anwendung ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Sie dient der Unterstützung von Wohlbefinden und Faszien-Balance.
© Andrea Furlani-Krebel · Faszien Selbst Anwendung · Alle Rechte vorbehalten.

Faszien Selbst Anwendung - Fibromyalgie



Diese Anwendung ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Sie dient der Unterstützung von Wohlbefinden und Faszien-Balance.
© Andrea Furlani-Krebel · Faszien Selbst Anwendung · Alle Rechte vorbehalten.

Faszien Dehnung

Ausgangsposition: Sitzend oder liegend, z. B. Rücken am Boden, Knie aufgestellt. Hebe das Becken ganz leicht an (1–2 cm), dann wieder senken.

Oder: Die Schultern im Sitzen sanft 1–2 cm heben und wieder senken Bewegung kaum sichtbar – 10–20 Wiederholungen, ganz langsam, mit ruhigem Atem

Ziel: Das Nervensystem beruhigt sich, Faszien beginnen zu gleiten, Spannungsfelder lösen sich schrittweise.



Diese Anwendung ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Sie dient der Unterstützung von Wohlbefinden und Faszien-Balance.

© Andrea Furlani-Krebel · Faszien Selbst Anwendung · Alle Rechte vorbehalten.

**Du kannst in dieser Lektion die Faszien Selbst
Anwendung downloaden! Bitte Hinweis beachten.**



Hinweis: Die hier bereitgestellten Inhalte dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen keine medizinische, therapeutische oder veterinärmedizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Sie stellen keine Heilaussagen dar. Die Anwendung der beschriebenen Methoden, Übungen oder Produkte erfolgt stets in eigener Verantwortung. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Unsicherheiten wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder eine entsprechend qualifizierte Fachperson. Die beschriebenen Anwendungen basieren auf meiner Erfahrung als Faszien-Therapeutin und dienen ausschließlich der Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens. Für eventuelle Schäden, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der empfohlenen Inhalte entstehen, wird keine Haftung übernommen. Es wird keine Garantie für die Wirksamkeit oder den Erfolg der vorgestellten Maßnahmen gegeben. Durch den Download oder die Nutzung bestätigst du, dass du diese Hinweise gelesen hast und akzeptierst.