

Faszien Selbst Anwendung - Hexenschuss

Ziel: Sanfte Entlastung bei akuten Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Unterstützung bei eingeschränkter Beweglichkeit, muskulären Verspannungen und plötzlichem Blockiergefühl im unteren Rücken. Förderung von Aufrichtung, Stabilität und Bewegungsfreiheit im Alltag.

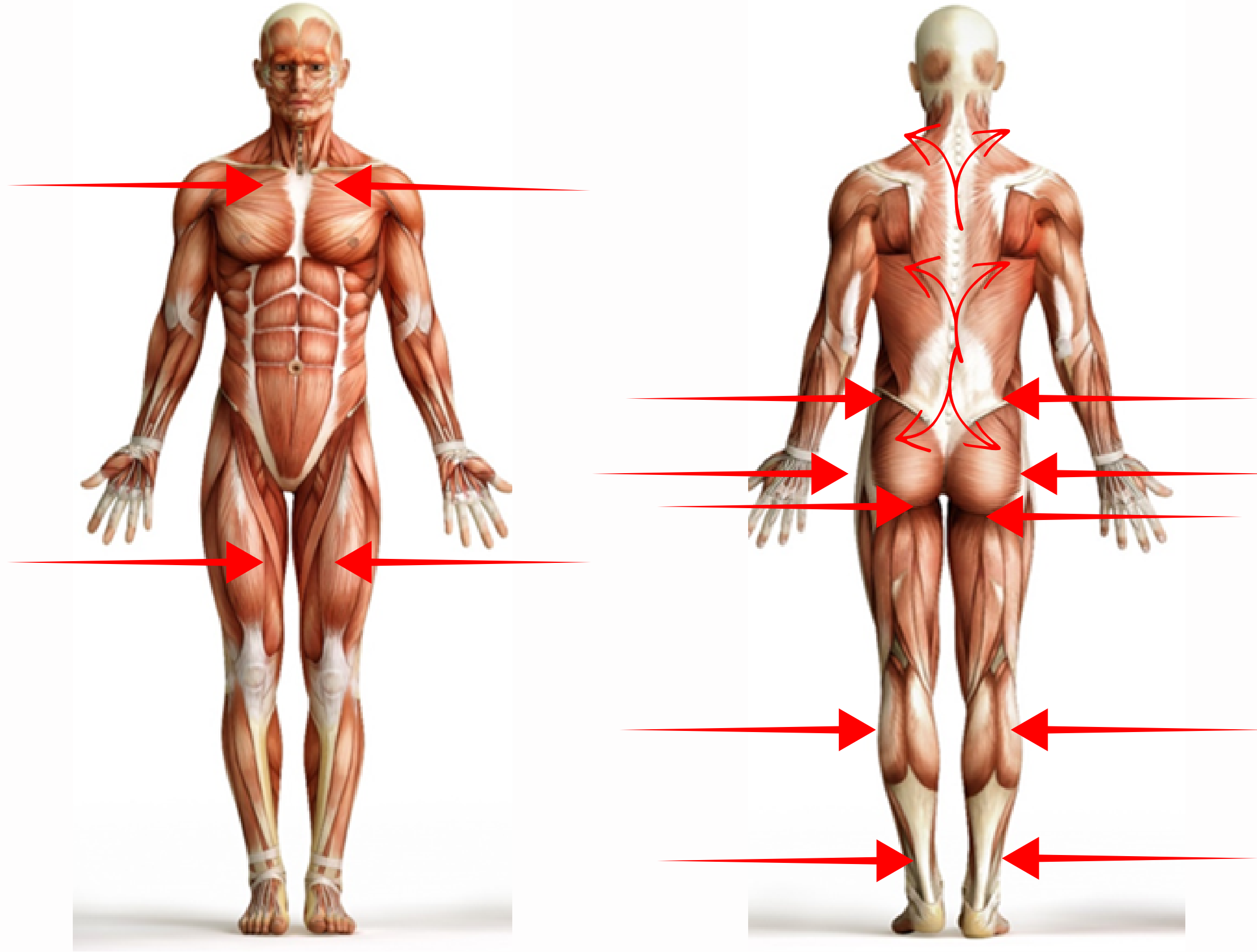
Wirkung: Ein Hexenschuss entsteht oft durch plötzliche fasziale und muskuläre Spannungsreaktionen im unteren Rücken. Sanfte An-wendungen können die Faszien entspannen, den Lymphfluss anregen und die Durchblutung im Gewebe fördern. Gezielte Faszienbewegungen unterstützen die natürliche Aufrichtung und helfen dem Körper, aus dem Schmerzreflex zurück in die Balance zu finden.

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 - Hexenschuss



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

Sitze aufrecht auf einem Stuhl, die Füße stehen hüftbreit flach auf dem Boden. Hände locker auf den Oberschenkeln ablegen.

Bewegung 1 – Beckenschaukel (vor/zurück):

- Kippe dein Becken ganz leicht nach vorn, sodass sich dein unterer Rücken etwas aufrichtet.
- Dann langsam zurückkippen, ohne dich anzulehnen – der Rücken wird sanft rund.
- Bewegung ist minimal (1–2 cm) und fast unsichtbar.
- Achte auf einen ruhigen Atemfluss – Einatmen beim Vorwärtsskippen, Ausatmen beim Zurückkippen.

Bewegung 2 – Beckenpendel (seitlich):

- Verlagere dein Gewicht nun ganz leicht auf die rechte Gesäßhälfte, dann zur linken – langsam, ohne Schwung.
- Spüre, wie sich die Muskulatur im unteren Rücken aktiviert und löst.
- Auch hier gilt: klein, bewusst, fließend.

Wiederhole beide Bewegungen je 10–20 Mal im Wechsel.

Hinweis: Diese Faszienbewegung unterstützt, den faszialen Stress im unteren Rücken zu lösen, den Körper wieder ins Spüren zu bringen und die Wirkung der Produkte zu vertiefen.



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.