

Van spanning en klachten naar
rust en herstel.

Adem & Fascia Release Traject

Voor het loslaten van spanning,
stress en terugkerende klachten.



Twee professionals. Eén traject.
Jouw herstel centraal.

*Een complementaire aanpak met
adem-, fascia- en guasha therapie.*

Waarom het Adem & Fascia Release Traject

Dit traject is voor jou als je je herkent in:

- aanhoudende stress of burn-outklachten
- overprikkeling en moeite met ontspannen
- spanning in nek, schouders of rug
- een hoge of oppervlakkige ademhaling
- behoefte aan rust, stabiliteit en herstel

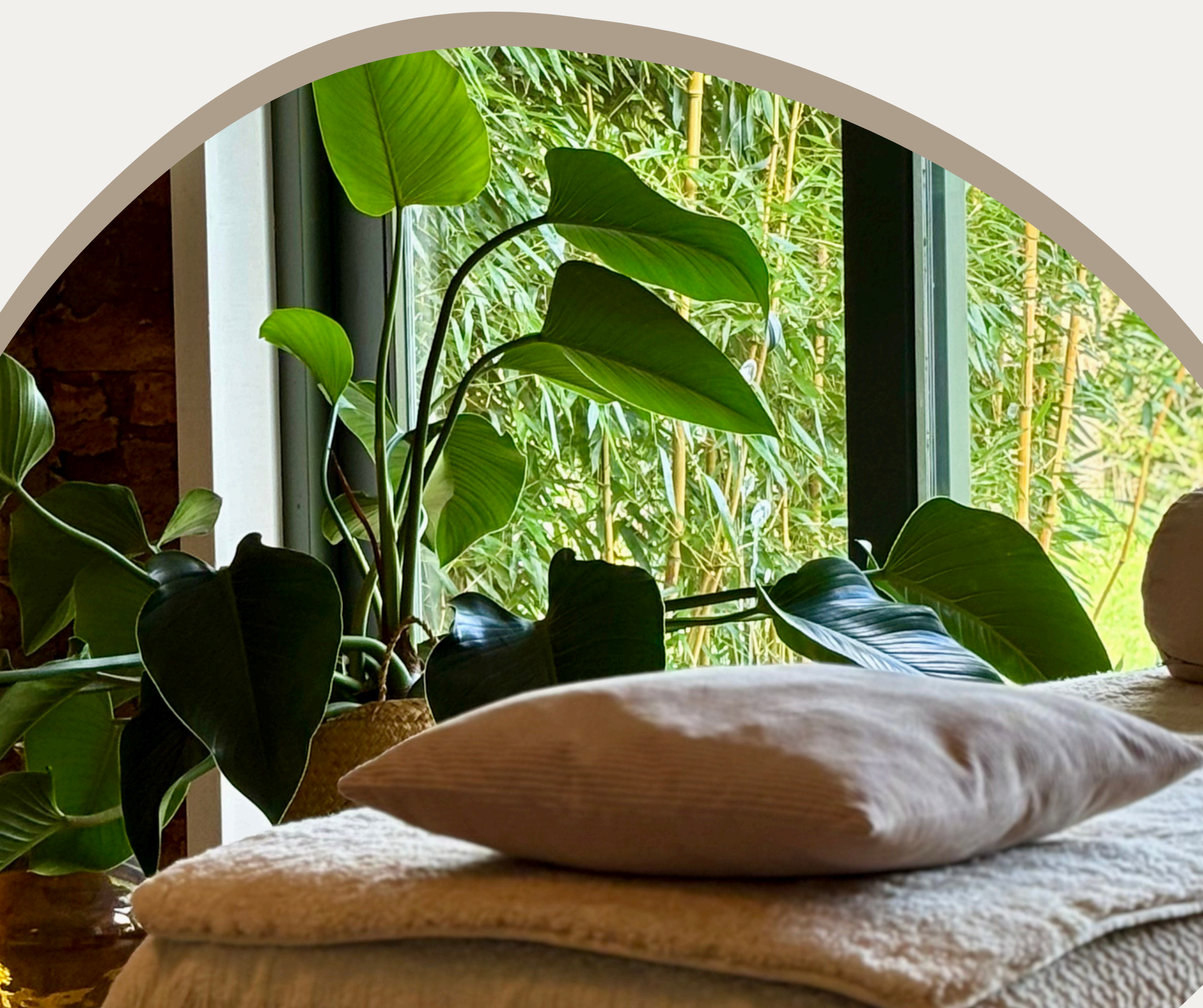
Wat het je kan brengen:

- meer rust in je hoofd
- meer ruimte en ontspanning in nek, schouders en rug
- je lichamelijk soepeler en lichter voelen
- beter slapen
- je mentaal en emotioneel stabiel en veerkrachtiger voelen
- beter lichaamsbewustzijn

Het is geen quick fix, maar een traject dat het lichaam ondersteunt om van binnenuit tot rust en herstel te komen.

Twee professionals, één krachtige samenwerking

**Kies voor adem-, fascia- en guasha
therapie** ter ondersteuning van het
zelfherstellend vermogen van het lichaam.





Wat doen we precies?

Ademtherapie & ontspanning

door Angela van den Eijnden bij SLOW lifestyle

Iedereen ademt. Dat gaat vanzelf. Maar bij stress en overbelasting verandert je ademhaling vaak ongemerkt: sneller, hoger en onrustiger. Dit kan leiden tot klachten zoals vermoeidheid, spanning in borst of schouders, slecht slapen, een opgejaagd gevoel en onrust in je hoofd. Ook kan het je emotieregulatie beïnvloeden.

Tijdens de sessies begeleidt Angela je om je ademhaling weer ruimte te geven. Je lichaam leert opnieuw schakelen van spanning naar rust en herstel. Met eenvoudige oefeningen voor thuis neem je deze handvatten mee in je dagelijks leven.

Behandelmethoden:

Functionele ademtherapie (Buteyko-methode) |
nervus-vagusregulatie | ontspanningstechnieken |
natuur

Guasha & Fascia Release therapie

door Esther Brounen bij De Guasha Praktijk

Fascia is het bindweefsel dat alles in je lichaam met elkaar verbindt. Bij stress, overbelasting of langdurige spanning kan dit weefsel verklevan en minder soepel worden. Dit kan zich uiten in klachten zoals nek-, schouder- en rugpijn, hoofdpijn, stijfheid of een gevoel van vastzitten in het lichaam.

Met fascia release en guasha – gerichte schraaptechnieken die het bindweefsel en de doorbloeding stimuleren – helpt Esther het lichaam om vastzittende spanning, verklevingen en ophopingen los te laten. Dit is geen massage, maar een doelgerichte, herstellende behandeling die de doorstroming verbetert en ruimte creëert voor beweging en herstel. Wanneer het lichaam beter doorstroomt, kunnen ook diepere spanningspatronen geleidelijk loskomen.

Behandelmethode:

Fascia release | guasha therapie | acupressuur | auriculotherapie.

Over het traject

Samen bieden we een gepersonaliseerd traject dat lichaam én zenuwstelsel ondersteunt en omvat:

- Gezamenlijke intake
- 4 behandelingen bij De Guasha Praktijk
- 3 sessies bij SLOW lifestyle
- Bonusmateriaal en terugkomdag

Het traject is maatwerk, afgestemd op jouw lichaam en proces.

Investing: € 549,-

Gedeeltelijk vergoedbaar vanuit een aanvullende zorgverzekering.

Interesse?

Neem contact op met Esther of Angela.

Bonusmateriaal:

- Tips & tricks voor thuis
- Suppletieadvies door Esther
- Terugkomdag bij SLOW lifestyle

Neem contact op

Twijfel je of dit traject bij je past?
Neem vrijblijvend contact op voor een kennismaking om je vragen te stellen.

Over ons



Angela van den Eijnden
SLOW lifestyle Deurne

Leegveld 8a, 5753 SG Deurne
06 21486674 | angela@slowlifestyle.nl
www.slowlifestyle.nl



Esther Brounen
De Guasha Praktijk Deurne

Derpsestraat 1, 5751 KA Deurne
06 13462 847 | info@deguashapraktijk.nl
www.guashapraktijkdeurne.nl

Verdieping

Verdiep jouw traject met zelfzorg voor thuis, lichaamswerk en ontspanning:

Masterclass De Basisbeginselen van Guasha voor thuis

bestaande uit twee dagdelen voor € 125,-

Stress Release bij SLOW lifestyle

1:1 sessie van 90 minuten voor € 125,-

Yoga Nidra bij SLOW lifestyle

strippenkaart van 5 lessen voor € 67,-



Twee professionals. Eén traject.
Jouw herstel centraal.

Een complementaire aanpak met adem-, fascia- en guasha therapie.