

# Schouder & Nek



Janine Himpers

## Waarom een workshop Schouder & Nek?

Problemen in de schouders en de nek zijn voor mij als yogadocent de meest gehoorde klachten van deelnemers aan de lessen. Verstoorde bewegings- en gewoontepatronen in de bovenrug hebben dan ook direct gevolgen voor deze gebieden in het lichaam. Daarnaast worden de spieren in het gezicht, de nek en een klein deel van de bovenrugspieren aangestuurd vanuit hersenzenuwen (in tegenstelling tot onze andere spieren die aangestuurd worden vanuit zenuwen in de wervelkolom). Dat betekent dat stress ook van invloed is op spanning/pijn in dit gebied. Bovendien is goed functioneren van de kaak van levensbelang (als we niet kunnen eten gaan we dood) en dus wil je lichaam bij gevaar de kaak beschermen door zich daar als het ware schrap te zetten.

Ik ben van mening dat problemen in de schouder en nek op een holistische manier bekeken (aangepakt) moeten worden en ik geef je graag handvatten om zelf vanuit verschillende perspectieven te leren kijken naar dit gebied. Als je begrijpt wat er gebeurt krijg je ook de autonomie terug om er zelf iets aan te doen.

## Wat kun je verwachten?

In deze interactieve workshop van 1 dag bekijken we het gebied van de schouders en de nek vanuit verschillende perspectieven:

- Het bindweefsel;
- Spieren en trigger points;
- Botopbouw/ gewoontepatronen;
- Activiteit van de hersenen en ogen (ons denken);
- Het zenuwstelsel.

Vanuit al deze perspectieven krijg je ook handvatten mee om thuis te oefenen. Het effect van een groot deel van de oefeningen ga je ook zelf ervaren tijdens de workshop.

Daarnaast krijg je een massage van Triggerpoint masseur Jolanda Gouda die je ook attendeert op triggerpoints in dit gebied.

We doen ons best om je helemaal te ontzorgen o.a. door middel van een lekkere lunch.

# Schouder & Nek



## Voor wie is dit interessant?

- Voor iedereen die chronische pijn of spanning ondervindt in het gebied van de schouders en de nek. Heb je pijn ten gevolge van een aantoonbaar hard trauma (een klap of val) waardoor bijvoorbeeld spieren beschadigd zijn? Dan kun je beter je huisarts/fysiotherapeut raadplegen;
- Voor iedereen die geïnteresseerd is in gezondheid/ gezond ouder worden en graag zijn/haar autonomie wil vergroten om klachten vóór te zijn of zelf in de kiem te kunnen smoren.

## Wat zijn de kosten?

Naast de tijd die je erin investeert, kost deze workshop (inclusief een uitgebreid werkboek, een trigger point balletje en een lunch) je eenmalig €100,-

## Wanneer en waar vindt deze workshop plaats in 2023?

De eerstvolgende workshopdag is gepland op zaterdag 15 april 2023. De locatie is: Stralen Yoga Centrum, Gansoyen 33 in Drongelen (Noord Brabant). Je kunt gratis parkeren voor de deur.

## Kan ik vooraf contact met je opnemen? Hoe?

Ja dat kan zeker. Je kunt mij mailen op [info@stralencyc.nl](mailto:info@stralencyc.nl). Als we het allebei nodig achten, kunnen we ook een telefonische intake plannen. Deze is gratis en vrijblijvend.

## Hoe meld ik me aan?

Als je mee wilt doen, kun je me via mail ([info@stralencyc.nl](mailto:info@stralencyc.nl)) daarover op de hoogte brengen. Dan laat ik je weten of er nog plek is en hoe je je kunt inschrijven. Betaling gaat via ons platform d.m.v. een Ideal betaling.

# Schouder & Nek



## Hoe hebben anderen dit ervaren?

(Workshop Schouder & Nek) "Hoi Janine, wat een fijne workshop weer (zoals altijd). Veel geleerd en fijn dat je altijd alles zo goed uitlegt. Ook weer een uitgebreid werkboek erbij, dat kan in de Stralen-Bibliotheek! Ook de samenwerking met Jolanda is waardevol en we zijn weer verwend met lekker eten. Kortom: bedankt voor alles! Liefs" Yvonne (Januari 2023)

(Workshop Schouder & Nek) "Ik voelde me erg op mijn gemak en vond het een hele leerzame dag. De combinatie van theorie en de oefeningen vond ik erg fijn en ik heb nu mooie oefeningen om thuis te doen. Je hebt een hele prettige en rustige stem om naar te luisteren. Bedankt voor de fijne dag en de heerlijke lunch! Liefs" Bibian (Januari 2023)

(Workshop Schouder & Nek) "Lieve Janine. Het was een topdag. Je bent een geweldige workshopleidster. Goede opbouw, een warm bad. Ik heb inderdaad inzicht gekregen in de schouder- en nekproblematiek, waardoor ik zeer gemotiveerd ben om eraan te werken. Je creëert een fijne en veilige sfeer. Erg prettige ruimte. Jammer dat ik zover weg woon. Ik zou meteen yogalessen bij je nemen. Ik merkte hoe fijn die ontspanning is. Liefs en bedankt!" Ulli (Januari 2023)

(Workshop Schouder & Nek) "Janine/Jolanda, Het was voor mij een herstart na mijn operatie. Ik heb genoten van het 'terug zijn' in deze workshop, met zoveel nieuwe informatie waar ik weer wat mee kan om mijn onstabiliteit om te buigen naar stabiliteit. Ik ga mijn best doen!" Ria (Januari 2023)

(Workshop Schouder & Nek) "Zoals ik al in jouw yogalessen rust in mijzelf vond, wilde ik dat ook in deze workshop vinden om zo veel meer spanning in schouder en nek los te kunnen laten en daardoor pijn te kunnen verminderen. De pijn zal niet zomaar weg zijn, maar ik voel na deze dag wel dat het zeker haalbaar is. De dag was super. De rust, de uitleg, de oefeningen, het lekkere eten. Wat een zaligheid om mee te mogen maken. Dank daarvoor:-). Ik ga thuis met alles van deze dag zeker aan de slag". Nancy (Januari 2023)

(Workshop Schouder & Nek) "Het was een succesvolle dag met veel nuttige tips en handvatten. Fijn dat het gaat om de achtergrond van klachten en niet de bestrijding van klachten. Hierdoor is er meer inzicht in waar klachten vandaan komen en wat eraan gedaan kan worden. Dank voor deze workshop!" Neeltje (Januari 2023)

# Schouder & Nek



## Hoe hebben anderen dit ervaren?

(Schouder & Nek) "Score 10. Ik zal deze workshop zeker aanbevelen. Mooi werkboek (fijn om oefeningen te gaan doen en de triggers te gaan uitwerken). Professioneel opgebouwd. Verbanden gelegd. Geeft rede van bewustwording. Fijn om ook persoonlijk een advies en behandeling te krijgen. Verwendag- ontspannen met een warme ontvangst en lekkere lunch". (10 april 2022)

(Schouder & Nek) "Cijfer: 10. Ik heb er heel veel aan gehad, hele mooie aanvullingen op eerdere therapie. Een fijne groep en wat een kennis hebben jullie. De rust waarin alles wordt verteld is ook erg fijn. Ik kom graag nog een keer bij jou terug! Bedankt ook voor al het lekkers wat jullie hebben gemaakt". Annemiek (10 april 2022)

(Schouder & Nek) "Aanbevelen? Ja Score? een 10. Waarom? Veel mensen zitten in herkenbare situatie. Willen graag van hun spanning af. Alleen al het balletje is fijn voor de oefeningen thuis. Fijne handvatten gekregen voor later", (10 april 2022)

(Schouder & Nek) "Leerzaam! Gezellige, leuke dag. Goede instructies, afwisselend, ontspannen sfeer". Gerie (10 april 2022)

(Schouder & Nek) "Veilige omgeving. Best veel theorie. Leerzaam. Triggerpoint massage was ook leerzaam. lekker eten en drinken. Leuke juffen;-)" Corine (10 april 2022)

(Schouder & Nek) "Volgens mij is deze workshop voor iedereen aan te bevelen. Wie heeft er geen last van? Na een leerzame dag kun je thuis aan de slag. Veel tips, inzichten en een naslagwerk" Inge (10 april 2022)

(Schouder & Nek) "een 8 voor de info en de tips, een 10 voor de triggerpointbehandeling een 6 voor de begeleiding voor het gebruik triggerpointballetje en een 10 voor de verwennerijtjes. Ik vond het jammer dat ik net behandeld werd toen HSP ter sprake kwam. Alles bij elkaar een leerzame dag! Aan te bevelen!" (10 april 2022)

(Schouder & Nek) "Wat een bijzondere, leerzame dag. Ik heb ervaring met yoga en de oefeningen die voor mij effect hebben onthoud ik en doe ik soms thuis. Maar vandaag heb ik nog veel meer geleerd en ben dus heel blij dat ik me heb aangemeld. Ik ga ermee aan de slag en geniet na van de leerzame dag, mooie ervaringen en jullie gastvrijheid. Janine en Jolanda...een dikke 10. Dank jullie wel!" Karin (26 maart 2022)



# Schouder & Nek



## Hoe hebben anderen dit ervaren?

(Schouder & Nek) "Ik zou deze dag aanbevelen omdat: Er vast en zeker praktische zaken naar voren komen die jou morgen kunnen helpen (ohja momenten); de uitleg helder, interessant en leuk is met nazorg en een naslagwerk; het een cadeautje voor jezelf is om een dag met jezelf bezig te zijn; kleine groep is fijn; down-to-earth; de lunch en taart heerlijk waren:-); je ontzorgd wordt, je hoeft aan niets te denken, alles lag al klaar." Mirjam (26 maart 2022)

(Schouder & Nek) "De insteek is heel breed maar toch goed behapbaar en gekozen vanuit één oogpunt waardoor het goed te volgen was. Ik heb heel veel geleerd en bijna alles is bruikbaar in de eigen omgeving. Zelf kiezen en regie nemen is heel belangrijk. Dit helpt ook in mijn werk. Ik ga ook in mijn gesprekken hier een koppeling mee maken om mensen weer te laten landen. Dus ja, ik beveel het zeker aan! Leuk ook dat jullie dit samen doen. Het geeft afwisseling en ieder op haar eigen expertise. Erg bruikbaar en niet zweverig. Dank ook voor de heerlijke lunch en tussendoortjes. Er was ruimte voor iedereen. De groepsgrootte was voor mij ideaal. Fijn ook dat we nog materiaal toegestuurd krijgen. Tip: "De behandeling van Jolanda was heel fijn, maar jammer dat je dan net iets mist van het verhaal. Grote dank! Lisette (26 maart 2022)

(Schouder & nek) "De workshop is goed opgebouwd. Fijn ook om individueel begeleid te worden. Lekker lunch en chocoladetaart. Fijn om handvatten te hebben waar ik thuis mee verder kan. Ervaren, voelen en doen. Dank jullie wel!" Ruby (26 maart 2022)

(Schouder & Nek) "Ik zou deze training aan een ander aanbevelen omdat: het je bewustzijn brengt van je eigen lichaam (hoe werkt het en hoe werken dingen uit) en het geeft je tips die werken en die je daarna mee kan nemen. Bedankt voor deze dag!" Arjan (26 maart 2022)

(Schouder & Nek) "Het was een hele leerzame dag met goede uitleg. Ik heb veel geleerd over hoe je lichaam in elkaar zit en waardoor je spanning opbouwt. We hebben veel tips gekregen en het boekje is ook heel duidelijk en ook fijn om terug te kijken en te lezen. Ook de triggerpoint massage van Jolanda was erg fijn. Een top dag!! Bedankt voor de leerzame en gezellige dag!" José (26 maart 2022)

(Schouder & Nek) "In deze workshop tot inzichten gekomen die ik niet had verwacht. De uitleg die is gegeven geeft zoveel inzichten waarmee je zelf na de workshop goed aan de gang kunt gaan. Het sluit aan op 'goed voor jezelf zorgen' en maakt ingewikkelde dingen ineens erg behapbaar. Liefs Brenda." (19 maart 2022)

# Schouder & Nek



## Hoe hebben anderen dit ervaren?

(Schouder & Nek) "Deze workshop leert veel over de nek en schouders, maar ook over de gevoelens die daaruit voortkomen. De workshop is afwisselend door een stukje theorie en het daarna in de praktijk brengen van de oefeningen. De innerlijke verzorging was heel goed. Aan niets ontbrak het. Daardoor is de prijs/kwaliteit voor deze workshop uitstekend. Bedankt Janine en Jolanda. Groet Joanne." (19 maart 2022)

(Schouder & Nek) "Zeker het stuk bewust worden van wat je zelf in stand houdt en wat je er zelf aan kunt doen, vond ik heel fijn. Oefeningen en handvaten zijn goed om mee te nemen en zelf mee aan de slag te gaan om nog meer jezelf te leren kennen en zo verbeterpunten kunnen aanpakken. Mooie inzichten, fijne opbouw van de dag! Sfeer is goed en ontspannen! Als je al yogalessen doet is het goed te volgen. Als je dat niet doet, zal het zeker wat moeilijker zijn. Dank voor de mooie inzichten" (19 maart 2022)

(Schouder & Nek) "Ik heb heel veel inzichten gekregen, meer dan ik had verwacht. Ik denk dat het voor heel veel mensen goed zou zijn om de 'gebruiksaanwijzing' van je eigen lijf te kennen! Blij ook met de tips en oefeningen die ik thuis kan inzetten. Heel fijn om een triggerpoint massage te mogen ervaren! Door wie jullie zijn (Jolanda en Janine), krijgen jullie ook fijne mensen in je groep. Dat is altijd belangrijk. Dank voor alles, ook de lekkere lunch." Angeliq Hollants (19 maart 2022)

(Schouder & Nek) "Topdag! Iedereen die weleens schouder- en/of nekklachten heeft, raad ik deze workshop aan. Afwisselende dag met praktijk én theorie waardoor je begrijpt waarom je iets wel/niet 'moet' doen. Heel fijn dat je een syllabus ('boekje') meekrijgt om thuis na te lezen en vragenlijsten in te vullen zodat je weet waar jij op dit moment staat. Tussendoor voor iedereen een triggerpoint massage door een triggerpoint masseur inclusief tips hoe dit zelf te doen. Lekker eten en drinken (van paaseitjes tot fruit, lekkere lunch, cake, etc.) en de inbreng van anderen maakten het tot een leerzame topdag. Janine en Jolanda Gouda, bedankt!" Jolanda van Helden (19 maart 2022)

(Schouder & Nek) "Fijne workshop met goede afwisseling tussen theorie, voelen en doen. Dit helpt mij verder om te begrijpen waar een klacht of pijn vandaan komt en daar grip op te krijgen en gericht iets aan te doen. Een goed verzorgde dag met een plezierige sfeer. Een cadeautje voor mijzelf en aanrader voor een ander. Janine en Jolanda, bedankt!" Linda van Zwet (19 maart 2022)

(Schouder & Nek) "Voor nu zou ik deze workshop een 7 geven. Dat heeft vooral te maken met de invulling van de dag en niet met de inhoud; die is heel goed. Er zit een duidelijke opbouw in het boekje, maar door de dag heen moesten we steeds meer versnellen om er door te geraken. De oefeningen zijn geweldig, de massage van de trigger points ook. De doe-dingen zijn toch altijd de meest impactvolle momenten van de workshop. Ik ben heel blij met het boekje; dat zal inderdaad een leidraad zijn voor de komende tijd. Bedankt voor de moeite en verwennerijen! (19 maart 2022)