

RYGG

Vila på bollen där du känner spänning. Därefter kan du massera ryggen genom att rulla på bollarna.



Utveckling handlar om att skapa de rätta förutsättningarna för att sedan träna och vilja integrera det till en naturlig del i vardagen.

Bollarna är ett verktyg i Dare to live för att träna din kropp, för att göra det möjliga möjligt.

Genom att du använder bollarna regelbundet kommer du släppa på spänningar och skapa bästa förutsättningar för din kropp att återhämta och få mer energi.

Andningen och uppmärksamheten kommer vara nycklar för att lyckas nå ett obegränsat resultat.

Andas in under tryckpunkten och vid utandning mjukna i hela kroppen. En avslappnad kropp kan hålla mer energi till det du vill uppnå och ger större njutning i det du gör.

Vill du ha mer information och inspireras, hör av dig till hello@daretolive.se

DARE to LIVE

www.daretolive.se

Stockholmsvägen 2, Stocksund



BOLLAR

balanserar hela dig

Om något känns obehagligt avsluta omgående träningen och kontakta läkare

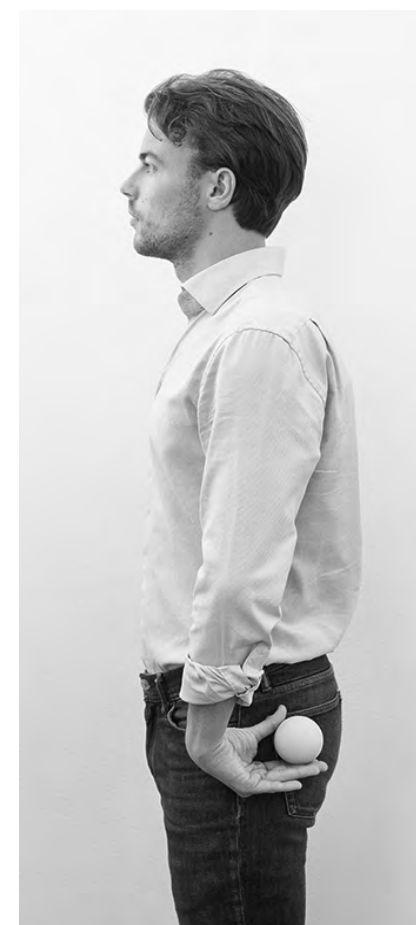
NACKE ANSIKTE

Vid varje utandning
slappnar du av bakom
ögon, kind och käke och
låter bollen få sjunka in.



BEN & HÖFT

Rulla långsamt över
bollarna. Uppmärks-
amma om du börjar
spänna dig någonstans,
mjukna och låt andningen
flöda fritt.



BRÖSTKORG & MAGE

Låt framför allt utandningen
få kroppen att slappna av så
dina muskler kan mjukna.

