



FYSIO FLOW®

Trine Holm Westring

Har gennemført kursus i

Fysio Flow ONLINE + Live

Træningsintervention relateret til

myofascielle forbindelser

I alt 17 timer

- Fascie Systemets anatomi
- Fascier og Sliding System/Løst uregelmæssigt bindevæv.
- Fascie Systemets fysiologi og trænbarehed.
- Gennemgang af de væsentligste myofascielle forbindelser og Anatomy Trains .
- Fascie Systemet i relation til arvæv, spasticitet, og cancer.
- Det autonome nervesystem og dets betydning for fascier og mobilitet.
- Fascie Systemet og interoception, mekanoreception, proprioception og smerte.
- Kvindelige kønshormoner, fascier og smerte.
- Fascietræning gennem aktive, dynamiske stræk.
- Bevægelsesformer der kan inspirere fysioterapi: Yoga mm.
- Vejtrækning og afspænding.
- Opbygning af Fysio Flow træning i praksis.

27 /02- 2026

Elin Solheim, Fysioterapeut og indehaver af Fysio Flow