

# FRUST RATIE ZOEKER

Prik in het mensfiguur  
uw punt van frustratie.

Gebruik een pen,  
tandenstoker of punaise.



Bushokjes-workout al gespot?

**#GOFIT19**

Vind uw prikpunt en zet uw frustratie om naar beweging via de bijbehorende zone-oefening.



**HOOFD**

**HOOFD** - Ga zitten. Plaats uw handen aan de achterkant van het hoofd. Begin rustig aan de onderkant, met het masseren van de hoofdhuid. Werk langzaam maar gedreven naar uw kruin toe. Om uw hoofd erbij te houden, wisselt u de masseerbewegingen af met zachte tikjes.

**HART**

**HART** - Draai uw schouders rustig naar achteren. Spreid beide armen wijd, waardoor uw hart geopend wordt. Spreid eventueel ook de benen, als u daar behoefte toe voelt.

**BUIK**

Adem in, adem uit en stop hier niet mee. Breng uw handen bij elkaar op de plek voor uw borst en bedank uw hart.

**BENEN**

**BUIK** - Ga liggen op uw rug. Masseer met de handen, ofwel de voeten, uw buik. Laat de buik lekker warm en zacht worden. Breng vervolgens uw knieën, al liggend, richting uw gezicht en sla uw armen om uw benen heen. Wieg rustig heen en weer op het ritme van uw buik.

**BENEN** - Ga stevig op al uw tenen staan. Wordt u bewust van het bloed dat naar beneden stroomt. Ga langzaam door uw knieën, adem in en spring zo hoog als u kunt. Laat uw frustraties beneden achter. Herhaal dit twee keer of meer. Bij de landing volgt desgewenst een diepe zucht van voldoening.

#GOFIT19

**FRUSTRATIE-LOCATIE-EVALUATIE**