



Nätverksträff för Mentala Tränare
20 maj 2010 kl.18.30 – 21.00

Ämne: Mindfulness och Feldenkraispedagogiken i en unik kombination.

Lärare: Marianne Wingqvist, Ryggverket, leg.sjukgymnast, Mental Tränare och aukt.Feldenkraispedagog.

Feldenkraispedagogiken handlar om att bli medveten genom rörelser. Sättet att utföra rörelserna på stämmer väl överens med kärnan i Mindfulness: Långsamt och med full uppmärksamhet på det som sker – utan att värdera det.

Marianne upptäckte redan i början av 90-talet att många av hennes gruppdeltagare kom till ett meditativt tillstånd redan under första träningstillfället.

Förra året startade Lars-Eric Uneståhl och Marianne ånyo ett samarbete, som mynnade ut i två CD med kombinationen Mindfulness- o Feldenkraisövningar.

Marianne kommer att ge oss en föreläsning tillsammans med ett urval av dessa övningar. En rejäl dos av oxytocin (lugn- o ro-hormonet) utlovas!

RYGGVERKET
Marianne Wingqvist
Leg.sjukgymnast
Mental tränare
Aukt.Feldenkraispedagog

mobil: 0705 29 18 72
info@ryggverket.se
www.ryggverket.se