



**FELDENKRAIS-GRUPPER HÖSTEN 2009 och VÅREN 2010.
FOLKE BERNADOTTES GATA 2, 411 28 GÖTEBORG.**

Lärare: Marianne Wingqvist, leg.sjukgymnast, Mental tränare, aukt.Feldenkraispedagog.

**Feldenkraisgrupperna pågår 2 timmar under 3 veckor eller 1 timme under 6 veckor.
ALLA GRUPPER ÄR PÅ TORSDAGAR.**

Steg 1, stressreducerande, hösten 2009 och våren 2010.

Omgång 1A: 5 o 19 november samt 3 december 2009 kl. 18 – 20.

Omgång 1B: 14 o 28 januari samt 11 februari 2010 kl. 18 - 20

Omgång 1C: 25 feb, 4, 11, 18, 25 mars samt 15 april 2010 kl.18 – 19

Innehåll: **ROGIVANDE.**

Steg 2, rörlighet, våren 2010.

Omgång 2: 25 feb, 4, 11, 18, 25 mars o 15 april 2010 kl. 19.15-20.15

Innehåll: **RÖRLIGHET.**

Steg 3, helhet

Omgång 3: hösten 2010

Innehåll: **HELHET.**

Du kan välja att gå endast steg 1. Skulle du därefter vilja lära dig mer, kan du gå alla stegen i en följd eller ett steg/termin eller år. Takten bestämmer du.

Grupp: 720 kr (6 timmar).

Individuell rådgivning o behandling: 600 kr (cirka 1 timme.)

Anmälan till grupp och bokning av rådgivning/beh: info@ryggverket.se eller 0705 29 18 72.
Du kan också träna hemma efter CD, som är utarbetade och intalade av Marianne.

RYGGVERKET
Marianne Wingqvist
Leg.sjukgymnast
Mental tränare
Aukt.Feldenkraispedagog

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