



FELDENKRAIS och MINDFULNESS - GRUPPER
i BORÅS
MÅNDAGAR VÅREN 2011.

Målgrupp: Alla som vill få nycklar till god fysisk och mental hälsa.

Med Feldenkraisövningar blir du **rörelsemedveten** och kommer till **mindfulness** (medveten närvaro). Genom de långsamma, behagliga rörelserna får du lära dig ett bra rörelsemönster, som är skonsamt för rygg och nacke. Rörlighet, koordination och balans förbättras. Du kan också få god effekt på andning och sömn.

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

Plats: Prästgården vid FRISTAD kyrka.

17 JANUARI KL. 19 – 20.30:

KOSTNADSFRI INFORMATION om pedagogiken i Feldenkraismetoden och dess användningsområde inom rehabilitering och friskvård.
Information om hur jag kombinerar Feldenkraisövningar med Mental Träning och Mindfulness. Det blir också en enkel sittande övning, som kommer att ge dig en rejäl dos av lugn - och ro - hormonet oxytocin.
Vill du fortsätta, klarar du att efter denna genomgång vara med på steg 2.

Steg 2, Rörlighet: 31 januari, 7 februari o 28 februari kl. 19 - 20.30. Pris: 500 kr.

Steg 3, Helhet: 14 mars, 28 mars o 11 april kl. 19 - 20.30. Pris: 500 kr.

Du kan gå alla stegen i följd eller göra uppehåll och fortsätta en annan termin. Går du alla stegen får du en CD som bonus.

Anmälan: info@ryggverket.se. Skriv namn, telefon, e-post, startdatum och tid för kursen. Du kan också anmäla dig per telefon 0705 29 18 72.

Medtag: Liggunderlag/solmadrass, kudde, mjuka lediga kläder, varm tröja och varma sockar.

Varm välkommen!

För mer info: www.ryggverket.se eller ring Marianne: 0705 29 18 72.