

Förstärk effekter av din träning!

- Motionärer och elitidrottare använder metoden Feldenkrais® för att förbättra sina prestationer och undvika belastningsskador.
- Den ökade kroppskänndomen förbättrar möjligheter att tillgodogöra sig positiva effekter av annan träning.
- Feldenkrais® används idag världen över både inom friskvård och inom sjukvård.

Hur går det till?

- Medan vi tränar med lugna rörelser, blir du bekant med dina egna rörelsemönster och upptäcker nya möjligheter.
- Dina muskler blir behagligt avspända vilket förbättrar rörligheten och minskar skaderisken
- Du lär dig att bli rörligare till kropp och sinne, minska onödig ansträngning och fungera med större flexibilitet
- Det finns inte rätt eller fel – du lär dig att observera hur du rör dig utan att ha någon förutbestämd uppfattning om hur det skall vara.
- Samtidigt får din hjärna prova på hjärngympa.

Hur är det möjligt?

- Du rör dig med fokus på HUR du gör – inte enbart att du rör dig.
- I vår hjärna och nervsystem pågår det många olika processer för att skapa grund för varaktig förändring. Det behöver du inte tänka på när du tränar Feldenkrais®. Det sköter sig självt, bara du är närvarande i det du gör.

5 träningspass – en onsdagskväll i veckan enl.nedan

- **Var:** Järfällahälsan, Riddarplatsen 6 i Jakobsbergs Centrum
- **Datum:** onsdagar, 4/9, 11/9, 18/9, 2/10, 9/10 2013
- **Tid** kl.18 -19
- **Avgift:** 650 kronor inkl. moms för alla 5 träningspassen.

*Anmäl dig senast den 30 augusti, per telefon eller mail!
Välkommen!*

Aukt. feldenkraispedagog:
Kristina Strohmayer, 0708 594 118
feldenkrais@scandes.se
Medlem i SFAF
www.scandes.se; www.facebook.com/FeldenkraisIJarfalla



Feldenkrais®

Människa i rörelse

Juli 2013