

Rörelseträning

Vi arbetar med små, eftertänksamma och undersökande rörelser. Gruppen guidas genom rörelserna verbalt. Träningen sker ofta liggande men ibland sittande, stående eller gående. Metodens grundidé är att bryta invanda rörelsemönster och lära sig att utföra en rörelse på flera olika sätt.

Metoden Feldenkrais® passar alla som vill bli rörligare till kropp och sinne, reducera onödig ansträngning och fungera med större flexibilitet. Hållning och balans förbättras, självbilden blir tydligare.

Under vårterminen kommer vi att i första hand arbeta med andning, aktivt sittande och axlar/nacke/käke. Det finns möjlighet för deltagarna att påverka träningens inriktning.

Grupper våren 2012

Lokal:	Järfällahälsan i Jakobsbergs centrum, Ridrarplatsen 6
Datum:	10 måndagar, våren 2012 Januari 16, 23, 30; februari 6, 13, 20; mars 5, 12, 19, 26.
Klockslag:	Kl: 17:45 – 18:45 samt andra tider, enligt överenskommelse.
Utrustning:	Varma, lediga kläder. En större handduk att vika ihop och lägga under huvudet.
Kostnad:	1100 kronor inkl. moms, för 10 ggr

Passar inte dagen eller tiden? Hör av dig ändå, det kan finnas grupper på andra tider eller med en annan inriktning, beroende på efterfrågan. Det går bra att ansluta under terminen och delta till ett reducerat pris. Vill du hellre arbeta individuellt? Kontakta mig för mer information.

Välkommen med din anmälan!

Auktoriserad Feldenkraispedagog:
Kristina Strohmayer, 0708 594 118
Verksam i Järfälla
feldenkrais@scandes.se
Medlem i SFAF



Faktaruta

- Läs mer på min hemsida: www.scandes.se
- SFAF – Svenska Förbundet för Auktoriserade Feldenkraispedagoger
www.feldenkraismetoden.org
- För att bli auktoriserad Feldenkraispedagog genomgår man en 4-årig utbildning. Examen ger behörighet världen över.
- FELDENKRAIS® är godkänd av Skatteverket som friskvård, dvs arbetsgivaren kan få avdrag för deltagarens avgift.