



*Hälsans dag på Flottiljen i Barkarby, 5/8 2012, 14-16*

## **Feldenkrais® - för din ökade livskvalitet!**

**För dig som vill bli rörligare till kropp och sinne, minska onödig ansträngning och fungera med större flexibilitet.**

- Medan vi tränar med lugna rörelser, blir du bekant med dina egna rörelsemönster och provar på alternativ.
- Du blir medvetet närvarande i vad som sker i dig medan du rör dig. Du lär dig att med öppenhet, nyfikenhet och acceptans förhålla dig till det.
- Många vardagsfunktioner och all din ordinarie träning blir mer effektiva tack vare din ökade kroppskänedom. Du känner dig avspänd och mindre stressad.

**Höstens kurser** på Flottiljen i Barkarby, onsdagar med början den 22 augusti:

**Konsten att promenera**, 2 tim. per kväll, 22+29 augusti samt 12+19 september  
480 kr för 2 kvällar eller 860 kr för alla fyra. Anmälan direkt till Kristina.

**Mindfulness i rörelse**, 1 timme per kväll, 3-24 oktober samt 7 november-5 december.

500 kr för 4 ggr i oktober, 625 kr för 5 ggr november-december eller 1025 kr för alla 9 ggr  
Den 26 september gratis prova på! Anmälan direkt till Kristina.

**Mer information och flera kurser hittar du på:** [www.scandes.se](http://www.scandes.se) . **Du kan också ringa eller maila enligt nedan.**



Kristina Strohmayer  
Aukt. Feldenkraispedagog

telefon: 0708 594 118

[feldenkrais@scandes.se](mailto:feldenkrais@scandes.se)

[www.scandes.se](http://www.scandes.se)

[www.facebook.com/FeldenkraisIJarfalla](https://www.facebook.com/FeldenkraisIJarfalla)

Kristina arbetar som Feldenkraispedagog i Järfälla, leder både öppna och företagsinterna grupper och arbetar med enskilda klienter. Hon anordnar prova på träffar och workshops kring speciella teman.

---

**Feldenkrais®**

**Människa i rörelse**

Feldenkrais® är godkänd av Skatteverket som friskvård och därför kan arbetsgivaren få avdrag för deltagarens avgift.

©Kristina Strohmayer, juli 2012