

Konsten att promenera

Är promenad din favorit motionsform?

Eller vill du att den skall bli det?

Vill du förstärka effekter av all din träning?

- Med hjälp av enkla rörelser tränar du på att göra din promenad ännu mer effektiv genom att öka din kroppskänedom.
- Du engagerar hela dig i varje steg.
- Du utnyttjar hela din potential i andningen.
- Varje promenad blir mera glädjefylld.
- Du känner dig piggare, mera avspänd och mindre stressad.
- All din träning blir mer effektiv! Bara fördelar?

Kom med och prova! Anmäl dig per telefon eller mail!

- **Vad:** Mini Workshop uppdelad på 2 onsdagar, kl. 17:45 – 20:00
- **Var:** Flottiljen, Hälsogården Spa & Träning, Korpralsvägen 53, 177 43 Järfälla, granne med Plantagen i Barkarby
- **Datum:** Tillfälle 1: 22 och 29 augusti 2012 (nybörjare)
Tillfälle 2: 12 och 19 sept. 2012(nyb. och/eller forts)
- **Avgift:** 480 kr inkl. moms för varje tillfälle (2 onsdagar)
860 kr inkl. moms för båda (4 onsd, 100 kronor rabatt)
Betala gärna med kort.

Auktoriserad Feldenkraispedagog:
Kristina Strohmayer, 0708 594 118

feldenkrais@scandes.se

Medlem i SFAF

www.scandes.se

www.facebook.com/FeldenkraisIJarfalla



Feldenkrais®

Människa i rörelse

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

©Kristina Strohmayer, april 2012