

Konsten att vårda käkleder

Har du lätt att få huvudvärk, bli stel i axlar, spänd i nacke och ansiktet? Pressar du tänder, känner dig stressad?

Eller vill du bara undvika att hamna där?

Då kan det vara dags att vårda dina käkleder!

Vi arbetar i grupp, med lugna rörelser och skapar tillfälle för dig:

- Att lära dig att själv påverka känslan av avspänning kring käklederna när du arbetar, vilar, tränar, sjunger eller talar till en grupp.
- Att prova hur träning med Feldenkrais® kan påverka din eventuella smärta, förbättra vardagsfunktioner och/eller förstärka effekter av din ordinarie träning.
- Att utforska hur olika delar av dig kan samverka för minsta belastning och ansträngning.

Välkommen!

Anmäl dig per telefon eller mail till Kristina!

- **Vad:** Workshop, uppdelad på 2 torsdagskvällar i rad
- **Var:** Hälsovillan, 500 m väster om Lövstabadet
Kyrkhamns v 31 Hässelby
- **Datum:** 4 och 11 oktober 2012, 18:30 – 20:45
- **Avgift:** 500 kr + 25 % moms = 625 kr för hela workshopen.

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, juni 2012