

Lunch SPA i Maria Kyrkan

Feldenkrais® för ökat välmående och balans

Passar alla som vill bli rörligare till kropp och sinne, reducera onödig ansträngning och fungera med större flexibilitet.

- Medan vi tränar med lugna rörelser, blir du bekant med dina egna rörelsemönster och provar på alternativ.
- Med hjälp av den verbala instruktionen, blir du medvetet närvarande i vad som sker i dig medan du rör dig.
- Många vardagsfunktioner och all din ordinarie träning blir mer effektiva tack vare din ökade kroppskänedom.
- Du känner dig piggare, mera avspänd och mindre stressad.

*Tre fredagar: 19 och 26 oktober samt 9 november,
kl. 10:30 till 11:30.*

*Maria Kyrkan ligger på Vasavägen 25 i Jakobsberg
Ingen föranmälan.*

Välkommen!

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