

# Mindfulness i rörelse

*Feldenkrais® med fokus på hälsa och välbefinnande*

- Medan vi tränar med lugna rörelser, blir du bekant med dina egna rörelsemönster och upptäcker nya möjligheter.
- Du tränar dig i att medvetet styra din uppmärksamhet.
- Det finns inget facit, inte heller något rätt eller fel, för att du tränar på att med öppenhet, nyfikenhet och acceptans förhålla dig till vad som sker i dig medan du gör rörelserna.
- Många vardagsfunktioner och din ordinarie träning blir mer effektiva tack vare att du blir rörligare till kropp och sinne och lär dig att minska onödig ansträngning.
- I vår hjärna och nervsystem pågår det många olika processer för att skapa grund för varaktig förändring. Det behöver du inte tänka på när du tränar. Det sköter sig självt, bara du är närvarande i det du gör.
- Du känner dig piggare, mera avspänd och mindre stressad.
- **Exempel på teman för våren 2013:** Andas utan ansträngning; Avspänd nacke/axlar/käke; Sitta bekvämt; Gå lätt; Att hålla balans.

## *Grupper måndagar, kl. 18-19, våren 2013*

- **Var:** Järfällahälsan, Ridrarplatsen 6, Jakobsbergscentrum.
- **Datum:** **Block 1:** 28 januari; 4, 11 och 18 februari;  
**Block 2:** 4, 11, 18 och 25 mars; samt 15 och 22 april
- **Avgift:** **Block 1:** 520 kronor. **Block 2:** 780 kronor.  
**Båda blocken:** 1300 kronor för alla 10 ggr.  
Avgiften faktureras och kan delas upp enligt överenskommelse. Alla priser inkluderar 6 % moms.
- **Rabatter:** 10 % för medlemmar i SPF och PRO, 20% för den som har recept på fysisk aktivitet, FaR®. 10 % för den som betalar för båda blocken samtidigt.  
Enbart en rabatt per deltagare!

*Anmäl dig per telefon eller mail!*

*Välkommen!*

aukt. feldenkraispedagog:

Kristina Strohmayer

0708 594 118

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

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

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

medlem i Svenska Förbundet För

Auktoriserade Feldenkraispedagoger



**Feldenkrais®**

**Människa i rörelse**

Feldenkrais® är godkänd av Skatteverket som friskvård och därför kan arbetsgivaren få avdrag för deltagarens avgift. Kontrollera med din arbetsgivare vad som gäller på din arbetsplats.

©Kristina Strohmayer, 18 dec 2012