

# 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. Du behöver inte uppnå något speciellt. Med öppenhet, nyfikenhet och acceptans förhåller du 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 förbättring. 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 2014:** Konsten att andas; Avspänd nacke/axlar/käke; Promenera med lätthet;

*Grupper: 5 onsdagar, kl. 14- 16:30, våren 2014.  
5 minivarkshops blir en hel kurs!*

- **Var:** Jakobsbergs öppna förskola, Aspnässkolan, Birgittavägen 21 i Järfälla. Det finns bra parkeringsmöjligheter och det ligger ett stenkast från Jakobsbergs Centrum.
- **Datum:** 29 januari, 12 februari, 5 mars samt 2 och 23 april
- **Avgift:** 400 kronor per tillfälle, eller 1600 kronor för alla 5 tillfällen. Faktureras och kan delas upp enligt överenskommelse. Alla priser inkluderar moms.
- **Inspelning** av alla övningar man deltar i, för fortsatt träning hemma, ingår.
- **Ta med dig** liggunderlag eller filt att ligga på, en handduk att lägga under huvudet, bekväma kläder.

*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/FeldenkraisJjarfalla](http://www.facebook.com/FeldenkraisJjarfalla)

medlem i SFAF

**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, 10 januari 2014