

Mindfulness i rörelse

Feldenkrais® för ökat välmående och balans

- Medan vi tränar med lugna rörelser, blir du medvetet närvarande i vad som sker i dig medan du rör dig.
- Du lär dig att medvetet styra din uppmärksamhet.
- Det finns inget facit, inte heller något rätt eller fel, därför tränar du på att med öppenhet, nyfikenhet och acceptans förhålla dig till vad som sker i dig medan du gör rörelserna.
- Många vardagsfunktioner och all din ordinarie träning blir mer effektiva tack vare din ökade kroppskänedom.
- Du känner dig piggare, mera avspänd och mindre stressad.

*Vill du prova på gratis innan du bestämmer dig?
Välkommen den 26 september! Ring eller maila!*

- **Vad:** Grupper onsdagar, kl. 17:45 – 18:45
 - **Var:** Block 1: Flottiljen, Hälsogården Spa & Träning,
Block 2: Järfällahälsan, Jakobsbergs Centrum
 - **Datum:** Block 1: 3 -24 okt. 2012, 4 ggr
Block 2: 7 nov-5 dec. 2012, 5 ggr
 - **Avgift:** 500 kr inkl. moms för block 1 (4 ggr)
625 kr inkl. moms för block 2 (5 ggr)
1025 kr inkl. moms för båda blocken(100 kr rabatt)
- Betala gärna med kort.
20 % rabatt för dig som har Fysisk aktivitet på recept, FaR®.
10 % rabatt för medlemmar i SPF och PRO.

Föranmälan per telefon eller mail!

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. Kontrollera med din arbetsgivare vad som gäller på din arbetsplats.

©Kristina Strohmayer, april 2012