

Basal Kroppskännedom™

Mindfulness & avslappning

Lugn övningsgrupp för avspänning i såväl vila som rörelse, stresshantering, minskad värk och bättre sömn. Vi övar upp förmågan till kroppsmedvetenhet och mental närvaro, att lyssna på kroppens signaler, att använda den på ett sätt som inte belastar och att kunna slappna av när det behövs. Vi arbetar också med kroppens hållning och balans i olika positioner – kravlöst och på den egna kroppens villkor!

Kom som du är, med mjuka kläder som inte sitter åt, inga skor behövs.

Tid	<u>Fredagar 15.30-16.30</u> , start 1/9, OBS 12 ggr! Uppehåll på höstlovet v 44.
Instruktör	Leg fysioterapeut med vidareutbildning inom Basal Kroppskännedom™ och psykosomatisk fysioterapi
Pris	1800 kr/12 ggr (pensionär/sjukersättning 1550 kr) Även individuell träning/behandling kan bokas
Anmälan	08-641 82 00 eller info@fyssforum.se Inga förkunskaper behövs



FYSSforum Stockholm AB

Mariatorget 5
118 60 STOCKHOLM
www.fyssforum.se