

Lugn yoga, Mindfulness & Basal Kroppskännedom™

Lugn övningsgrupp för avspänning i såväl vila som rörelse, stresshantering, minskad värk och bättre sömn. Vi arbetar med tekniker och övningar ifrån olika yogaformer, Mindfulness och Basal Kroppskännedom.

Målet är att släppa fri och fördjupa andningen, öva 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, men extra sockor och en litet varmare tröja kan vara skönt att ha.

Tid	<u>Måndagar 11.00-11.55 (2/9-9/12)</u> <i>GRATIS PROVA-PÅ: Måndag 2/9 – OBS föränmälan!</i>
Plats	MetaNoova, Götgatan 11, 3tr (portkod)
Instruktör	Leg fysioterapeut med vidareutbildning inom yogaträning, Basal Kroppskännedom™ och psykosomatisk fysioterapi
Pris	1390 kr/10 ggr, dropin 160 kr, terminskort gäller Även individuell träning/behandling kan bokas, 750 kr/gång
Anmälan	08-641 82 00 eller info@fyssforum.se Inga förkunskaper behövs.



Arrangör: FYSSforum Stockholm AB, www.fyssforum.se