

KURSINBJUDAN

MEDVETENHET GENOM RÖRELSE VT-16



Med Feldenkrais Metoden lär man sig genom rörelse känna sig själv, vem du är och hur du gör både kroppsligt men också mentalt då det hänger i hop.

Uppmärksamheten riktas mot HUR rörelsen sker – inte enbart att den sker. Man lyfter upp en omedveten rörelse som sker på automatik till en medveten rörelse där du har möjlighet att göra val och kroppen kan fungera optimalt.

”När du vet vad du gör kan du göra vad du vill” – Moshe Feldenkrais

Lärandet sker på samma sätt som ett litet barn lär sig att gå, känna och uppleva, utan att någon förklarar hur man ska göra. Du minskar på spänningar stress och obehag medan du ökar ditt välbefinnande och din kroppsmedvetenhet och kan röra dig mer bekvämt och fritt.

Medvetenhet genom rörelse –MGR

Består av lugna, mjuka och muntligt guidade rörelsesekvenser, där du följer dina egna förutsättningar trots att du är i en grupp. Ofta har lektionerna ett tema allt från att ligga på golvet till att sitta eller stålla sig upp men det kan också handla om att förbättra sin andning eller hitta hur kraften tar sig genom skelettet.

INSTRUKTÖR:

Anna är auktoriserad Feldenkrais® pedagog sedan 2009, och driver sin verksamhet Anna's KroppsCentrum sedan 2010. Där hon arbetar med Feldenkrais® metoden; Medvetenhet genom rörelse, Funktionell Integrering och ridundervisning.

Om det blir fler än 4 deltagare kommer vi att vara på förskolan Skogsbrynet i Stidsvig, annars håller vi till i Fastarp 4442 som vanligt.

Kursen pågår under 7 tillfällen med start 1/2 – 14/3 mellan 19.30- 20.30

Kursavgift: 850 kr

Anmälan senast: 24/1

Deltagarplatser är begränsat till minimum 4 personer och max 8 personer.

VID FRÅGOR OCH ANMÄLAN

KONTAKT: Anna Gunnarsson

TEL: 0701- 49 24 67

MAIL: anna@kroppscentrum.se

