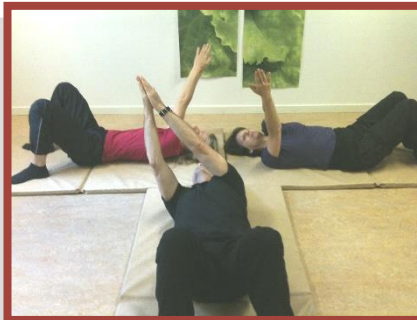




Feldenkrais®

**För rehabilitering och förebyggande syfte,
motions eller idrottsverksamhet!**

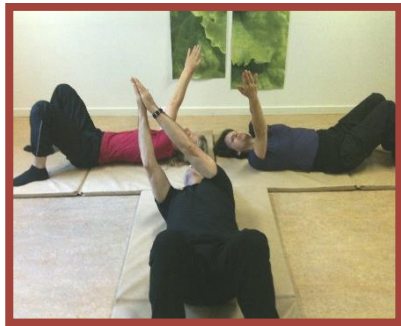
*För onda och stela ryggar, -nacke, -axlar eller andra
funktionsstörningar, stressrelaterade symptom.*



Många använder omedvetet mer muskelspänning än vad som är nödvändigt. Vi påverkas hela livet ut av skador och olika typer av stress som kan stanna kvar i kroppen i form av omedvetna spänningar.

Med ökad medvetenhet tillåts spända muskler att slappna av och kroppen kan räta upp sig utan ansträngning. Feldenkraismetoden lär ut hur hela rörelsefunktionen kan förbättras. – vardags rörelser, motion eller sport. Den vänder sig även till den som har funktionsstörningar, led och muskelbesvär eller stressrelaterade symptom.

Gruppövningarna utförs på golvet genom en serie av rörelser med instruktioner från pedagogen. Övningarna har ett tema relaterat till en funktion som utförs i ett lugnt tempo utifrån deltagarens förmåga. Det ger en ökad medvetenhet i rörelsemönster, andning, och hållning. Ett grupptillfälle pågår ca en timme.



Individuell Feldenkrais utgår från klientens önskan att förbättra någon funktion. Genom beröring avlastas muskulaturen för att förbättra funktion och rörelsemönster.

Efter en lektion kan klienten uppleva effekter som:

- Mer vilsam hållning och bättre andning.
- Fördjupad avspänning och ökat välbefinnande.
- Minskad spänning och muskelsmärk.
- Större rörlighet, och en känsla av lätthet.
- Bidrar till tydligare självbild.
- Förstärker annan träning, sport, dans, mm.



Har du frågor och funderingar kontakta

Ewa Brattberg

Auktoriserad Feldenkraispedagog

Telefon 070-529 33 30, E-post: ewaf@halsobro.se



Hälsobro, Manillagatan 10, 702 12 ÖREBRO
Telefon: 019-14 05 10. E-post: info@halsobro.se
Hemsida: www.halsobro.se

Vi tar emot AcTiway & Friskvårdskuponger

