

Feldenkrais

Du som vårdar en närstående som är långvarigt sjuk, äldre eller som stöttar en närstående med funktionsnedsättning, ges möjlighet att delta på en Feldenkrais-kurs

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.

Övningarna som genomförs under kursen ger en ökad medvetenhet i rörelsemönster, andning och hållning. Resultaten kan t.ex. vara mer vilsam hållning, bättre andning, minskad spänning och muskelvärk, större rörlighet och en känsla av lättnad.

Klädseln bör vara mjuk och bekväm.

Kursledare är Ewa Brattberg, auktoriserad Feldenkraispedagog från Hälsobro.

För mer information; www.halsobro.se



Datum; Onsd 22 feb, 1 mars, 15 mars, 22 mars, 29 mars, 5 april, 12 april, 19 april

Tid; Kl 13:30-14:30

Plats; Anhörigcentrum, Tulegatan 8 (sista gången på Hälsobro)

Kostnad; 400 kr (faktureras)

Intresserad?

Ring eller maila din anmälan till Anhörigcentrum, ange namn och telefonnummer, för att vara med i utlottning av en plats.

E-post: anhorigcentrum@orebro.se eller tel. 019-213230

Anmäl dig senast **12 februari** för att ingå i utlottningen av en plats.

Senast 15 februari kontaktas du personligen om du fått en plats.

Behöver du avlösning för att kunna delta? Kontakta oss så ska vi försöka hjälpa till!