

Basal Kroppskännedom™

Mindfulness

Enkla övningar i rörelse och i stillhet, anpassade efter människans ursprungliga anatomi och sätt att röra sig. Västerländsk biomedicinsk kunskap vävs samman med den österländska rörelsetraditionen. Du blir medveten om dina hållnings-, spännings- och rörelsemönster och får redskap att själv påverka dessa. Med regelbundet övande förbättras förmågan till medveten närvaro – att vara ”här och nu”. Andra positiva effekter är avspänning och bättre balans till kropp och själ, att få mer energi, sova bättre och röra sig lättare!

I måndagsgruppen utövar vi renodlad Basal Kroppskännedom, i fredagsgruppen ”Rörelse & Ro” blandas olika avspännings- och kroppsmedvetande-tekniker, med inslag ifrån t ex Taichi och yoga.

Tid: Basal Kroppskännedom Måndagar kl 13.00-14.00

Rörelse & Ro Fredagar kl 15.15-16.15

Pris: 1200kr/klippkort 10 ggr (pensionär/sjukskriven 900kr)
Med FaR® (Fysisk aktivitet på Recept) får du 10% rabatt på första kursomgången. Klippkortet gäller i 6 månader. Vi tar emot Friskvårdschecken/Friskvårdskuponger och är anslutna till Wellnet.

Instruktör: Leg sjukgymnast med specialisering inom Basal Kroppskännedom™

Basal Kroppskännedom™ kan även bokas som individuell behandling/sjukgymnastik, och kostar då för 45 minuter 450 kr. Skattning med BAS-skalorna/rörelsetest (ca 2 timmar) kostar 900 kr.



FYSSforum Stockholm AB

Ringvägen 101 (ring för portkod)

118 60 Stockholm

Tel 641 82 00, 0760-16 41 82

info@fyssforum.se

www.fyssforum.se