

EN DAG FÖR DIG!

Vill du må bra och fungera väl?
Hantera stress och vardagens krav?
Få effektivare återhämtning?
Få ökad motivation och engagemang?



Marita Skogum och Lena Karlsson är kommunikologer och tar med dig på en spännande dag med fokus på **Neuromotorik**. Du kommer ta del av hur du kan träna med hjälp av enkla rörelser för inre stabilitet. En variationsrik dag med bland annat föreläsning, övning, film och reflektion.

Det neuromotoriska underlaget stimuleras av rörelser och består av balans mellan inre och yttre muskellager, balans mellan hjärnans delar och nervsystemets kvalité.

VÄLKOMMEN!

Tid: Måndag den 20 juni 2016 09.00-16.00

Plats: Löftadalens folkhögskola, Åsa
En fantastisk miljö direkt intill havet med stora möjligheter för reflektion och kreativitet.

Kostnad för utbildning inklusive lunch och fika: 890 kr/person
Specialerbjudande: Kom två till en kostnad av 1500 kr

Anmälan: senast den 10 juni 2016 till info@lenakommunikolog.se

Vid frågor kontakta kursledare:

Marita Skogum
070-942 34 56

www.maritaskogum.se

Lena Karlsson
070-365 85 89

www.lenakommunikolog.se

