

TRÄNA LÅNGSAMT ...

Vill du fungera och må bra?

Hantera stress och vardagens krav?

Få effektivare återhämtning med ökad energi?

Marita Skogum och Lena Karlsson lotsar dig under ett antal träningstillfällen i syfte att du ska må och fungera bra, genom att stärka det neuromotoriska underlaget hos dig. Det neuromotoriska underlaget stimuleras av rörelser och består av balans mellan inre och yttre muskellager, balans mellan hjärnans delar och nervsystemets kvalitet. Träningen består av enkla rörelser med vår egen kropp i långsamt tempo.

VÄLKOMMEN!

Datum: Onsdagar kl. 17.30 - 18.45

Period: 9/3-13/4

Kostnad: 120 kr/träningstillfälle alt.

650 kr för 6 tillfällen

Plats: Helhetens Hus,

Göteborgsvägen 99, Borås

Anmälan: info@lenakommunikolog.se

Information: Lena 070-365 85 89 eller

Marita 070-942 34 56



www.maritaskogum.se



www.lenakommunikolog.se