

DÅLIG BALANS, TRÖTTTHET – SOM ALDRIG SLÄPPER?



Onsdag 25 mars kl. 10 - 12
Ingen anmälan behövs

Kan hur vi står och går påverka hur vi mår?

Ja, det kan det. Och det vill vi visa er på ett enkelt, roligt och inspirerande sätt.

Under en halvtimme delar vi med oss av:

*Att varje människa har ett unikt rörelsemönster – som vi aldrig riktigt lärt oss att använda.

*Hur vanor i hur vi står, går och sitter kan skapa spänningar, värk och stressreaktioner – och hur vi enkelt kan börja förändra dem.

*Att många lever med smärta och stelhet i onödan.

*Hur vi istället för att släcka symptom, kan upptäcka grundorsaken genom att titta på kroppens rörelsemönster.

*Att deltagarna får testa själva – och upptäcka potentialen i sina egna kroppar.

Alexander Da Cruz och **Anders Selander** från företaget Walkfeeling i Mölndal föreläser

Plats: Nödinge Församlingshem

Tid: Onsdag 25 mars kl 10-13

Pris: 30 kr (inkl. fika)

Anmälan: Ingen anmälan behövs

