



Inspirationsföreläsningen den 8 april 2026

“Kan HUR vi går påverka HUR vi mår?”

Anders Selander och Rickard Svenningsson, rörelsekonsulter med lång erfarenhet av kroppens påverkan på hjärnan, höll en energifylld 20-minuters inspirationsföreläsning om sambandet mellan gångmönster, hållning och psykiskt välbefinnande.

Små förändringar i hur vi rör oss kan ge stora effekter på hur vi mår. Kroppen skickar konstant signaler till hjärnan – och hjärnan svarar med att justera kroppen.





Föreläsningen visade på ett konkret och lättillgängligt sätt att vi inte behöver stora livsstilsförändringar för att må bättre. Ofta räcker det att börja med något så enkelt som **hur vi går**.

En intressant föreläsning.