



Kurs i egenvård

Detta är en kurs i egenvård där fokus är på rörlighet, styrka & balans.

Vi går igenom hela kroppen, lär oss tekniker i egenmassage, övningar som gynnar våra muskler, ergonomi, coaching som innebär bl a att vi tittar på våra styrkor m.m.

Denna kurs är för dig som vill ta hand om din kropp långsiktigt :-).

Vi träffas 5 gånger (varannan vecka) tillsammans, antingen på plats i min lokal (max 6 st + jag själv) eller digitalt. Varje träff är på 2 timmar.

Den 6:e gången träffas vi en och en och går igenom det som just du vill fokusera på.

Varför en gång i månaden? Det är för att ni ska få tid att träna det ni har lärt er under varje kurstillfälle.

Pris hela kursen 1,200:-

Pris per gång 250:-

När: Måndagar kl 18-20, se datum nedan med start i januari 2021.

Skicka en intresseanmälan till e-post:theresebergdahl@gmail.com.

Vill du hellre ringa eller skicka ett sms gör gärna det till 0733-462444.

Innehåll:

1 11/1

Höftböjaren

Framsida lår

Nedre magmuskler

Fästen runt höften och bäckenet

Sätet

Gå-teknik

2 15/2

Bröstmuskler

Övre magmuskler

Armarna

Händer

Hållning

3 15/3

Rygg
Nacke
Hals
Käkar
Ansikte
Hållning

4 12/4

Ben
Fötter
Cirkulation
Belastning

5 17/5

Ergonomi
Coaching
Fokus

6 14/6 eller enligt överenskommelse

Personlig genomgång

Varmt välkommen!

Therese Bergdahl

Teres Minor

Storgatan 9 i Staffanstorp

0733-462444

theresebergdahl@gmail.com



Om någon annan med dina
erfarenheter hade varit i dina
kläder, vad hade du sagt till
honom eller henne?