

# Optimal hållning

Hur står du, hur mår du? Hållningen är helt avgörande för din hälsa.

Vi står, sitter och går 16 timmar per dygn. Hur du bär upp din kropp och sätter den i rörelse är det som avgör hur du mår.

Den hållning du har idag har du härmat dig till av dem du växte upp med. Det innebär också att du kan lära om!

Våra kroppsliga problem beror nästan uteslutande på hur vi belastar. Att stå utan slitage kan alla lära sig. Visst krävs det övning, men du lär dig allt du behöver kunna på en workshop.

Vad förbättras med en optimal hållning? Bland annat andning, blodtryck, belastningsproblematik som spända axlar eller ryggsmärtor, artros, huvudvärk, styrka – ja, till och med din syn kan bli bättre.

Boka en workshop till kundkvällen, personaldagen eller idrottsklubben. Det kan bli din bästa investering någonsin, jag lovar!

Workshop hållning	45 min – 1 h
Workshop hållning + rörelse	1,5 – 2 h



*hela kroppen*

Hela kroppen i Visby  
Linnégatan 12, Visby  
karin@helakroppen.nu  
Karin Leoson, 070-606 99 11