

# Workshops i Rörelselära

*Tror du att du hållning och rörelseschema sitter i generna?*

Nej! Vi lär oss att stå och gå av dem vi växer upp med.

Det innebär att vi kan slippa samma förslitningsskador som våra föräldrar – om vi lär oss att göra bättre!

**Rörelselära handlar om att stå och röra sig optimalt, för att inte slita på kroppen.**

Lika aktuellt på kontoret, jobbet med tunga lyft eller i idrottsklubben!

## Stå dig frisk!

1 timme

3.000 kr

Hur du står påverkar din hälsa!

Ryggproblem, knäont, trötthet i nacke och axlar kan bli bättre med ökad kunskap. På en timme får ni grunderna i en god stående (och sittande) hållning förklarade – sedan kan ni öva vidare själva.

## Optimal rörelse 1

2 timmar

4.000 kr

Allt ni behöver veta om hållning och basrörelser – en snabbgenomgång!

Vi går igenom linjering för kroppshållningen och rörelsestart för basrörelser: Stå, gå, sitta... Jag ser till att alla förstår och gör rätt, justerar eventuella felställningar. Dessutom dödar vi myter som "jag är växt sådan" och "lite ont gör gott" samt lär oss mer om andning.

Vi behöver gott om plats, gärna en stor spegelvägg – t ex en träningshall. Jag kan också boka lokal (lokalkostnad tillkommer).

## Optimal rörelse 2

4 timmar

6.000 kr

En grundlig genomgång (Optimal rörelse 1) plus ett träningspass, där teorierna sätts i praktik.

Träningen, Free Movement, kan alla hänga med på och ha glädje av.

Ju bättre kroppskontroll du har, desto mer kommer du att svettas...

## Free Movement

10-20 ggr

80 min/gång

1.500 kr/gg

Träningspasset med rörelser utan spänningar. Lösgör dina blockeringar! Enkla rörelser med fullt fokus. Rörlighet, andning, styrka och optimala rörelser. Kunskap och kroppskänedom till skön musik.

Passar som grundträning för alla, men även som rehabilitering för skador. Boka ett återkommande träningspass för företaget, nätverket eller idrottsklubben. Friskvård!

En fast tid som är öppen för era medlemmar. I er lokal, eller i annan.

**Moms tillkommer på alla priser.**

**Eventuella kostnader för resor, restid och övernattnin tillkommer.**



**Karin Leoson** drev i tio år dansskolan Steps & Stage i Växjö. På grund av många egna skador, vaknade intresset för skadefri träning.

**Alignment** i USA och **Funktionell Rörelseanalys** i Sverige gav grunden till workshops i **Rörelselära** samt träningspasset **Free Movement**.

Hon jobbar idag med föreläsningar, workshops, träningspass och behandlingar runt om i Sverige.

**Hela kroppen**

karin@helakroppen.nu

www.helakroppen.nu

070-606 99 11

