

Feldenkrais-kurs.

Nu kan du utforska din bäckenbotten i en serie på tre lektioner,
19/11, 26/11 och 3/12.

Vi utnyttjar Feldenkrais metoden där vi använder oss av små rörelser i bålen, höfterna, ryggen och magen. På så sätt får vi en ökad medvetenhet om och bättre kontroll av vår bäckenbottenmuskulatur.

Kursen passar alla, inte minst dig som har ont i ryggen, bäckenet, höfterna eller är nybliven mamma. Även dig som har lättare inkontinens, har genomgått operation av magen eller underlivet, men då inte det senaste halvåret.

Balance4you, Enhags slingan 4C i Täby. Kl 17.30- 19.00. Pris 570 kr totalt för alla tre lektioner tillsammans.

Anmälan, till lena_janer hotmail.com, eller tel: 0728-450135.

Betalas in på bankgiro: 784-2404, senast 18/11.

Välkommen, Lena Meklin Janér

Leg. Sjukgymnast/ Fysioterapeut & Feldenkrais pedagog