

Välkommen till vår grupp i kroppsmedvetandeträning

Gruppen leds av sjukgymnast och vi utför tillsammans övningar i stående och liggande. Många av övningarna är hämtade från en behandlingsmetod som heter basal kroppskännedom vilket är en metod som är inspirerad av Taiji, Qigong och Zen-meditation. Inom basal kroppskännedom tränar man på att vara mentalt närvarande samtidigt som man även jobbar fysiskt med kroppen och uppmärksammar bland annat andning och hållning. Metoden har visat god effekt vid exempelvis långvarig smärta, stressrelaterad ohälsa samt psykisk ohälsa.

Gruppen hålls på torsdagar klockan 13.00 och är på totalt 6 tillfällen. Varje tillfälle är en timme och innehåller en kort teoridel följt av praktiskt övande.

Plats: Närhälsan Torslanda rehabmottagning, Flygledarevägen 3A

Ha gärna på dig mjuka och oömma kläder.

OBS! Vid förhinder ring oss på 031 345 00 10. Uteblivet besök debiteras.