

*"Movement is life . Life is a process.
Improve the quality of the process and you
Improve the quality of life itself."*

Moshe Feldenkrais

Introduktionskurs i

Feldenkrais[®] metoden

Medvetenhet genom rörelse.

Du lär dig att röra dig lättare med mindre stress, förstå mer om dig själv, din kropp och ditt sätt att röra dig och hitta nya vägar till lättare och mindre energikrävande hållning, andning, närvaro och agerande.

- **När?**
Introduktion:
Måndagar (ej faställda)
Klockan 19:00 –20:30
- **Var, hur?**
Stenebyskolans aula
OBS! Varm och ledig klädd-
-sel samt ett liggunderlag.
- **Kostnad:**
Fri introduktion därefter 900 kr
för resterande måndagar vid fem
tillfällen.
- **Kontakt:**
Karin Kylin
076-8289887
www.karinkylin.se



Karin Kylin

Leg. sjukgymnast Auk. Feldenkrais@pedagog