

Vacker och stark 50+

Du kanske inte längre känner igen din kropp?

”Jag är ganska nöjd med kroppen, men magen, det här extra fluffet.....” eller
”Varför har jag ont i ryggen, jag som tränar så mycket?”

Kroppen påverkas av graviditeter, inaktivitet, stress, utebliven rehabilitering efter skada eller för mycket och fel träning och inte minst hormonobalanser.

Du kanske ständigt har ont i ryggen och undrar om det är sängen det är fel på. Eller du är arg som ett bi och i nästa stund ledsen och deppig! Energin är i botten och det kan låta ”Inte i kväll, älskling”.

Till slut börjar du undra ”SKA DET VARA SÅ HÄR”?

Det är inte kört!

Men det kräver en insats och förståelse för hur kroppen fungerar.

Visste du tex. att

- du behöver vara avslappnad för att få kontakt med de djupa stabiliserande musklerna
- du kan bryta stressen med hjälp av andningen
- bara för att du kan göra 300 sitsups så har du inte ett bra skydd för ryggen
- du blir trött av att bara använda de ytliga musklerna
- **du kan lära dig att göra om och göra rätt!**

Under kursen kommer du att lära dig olika tekniker för andning, avslappning, fokusering, hur du väcker de djupa stabiliserande musklerna och dina viktiga hormoner genom lugna och lätta övningar.

Tid: 6 st onsdagar 18.30 - 20.00 (första tillfället 18.30 - 20.30) (uppehåll v.12)
Start : 8 mars Plats: Larsbergs torg 4-6, Lidingö Pris: 1.900 kr

Lena Hellgren, 0709 - 82 90 90, lena@taktvila.se
Leg. Naprapat, HeartMath coach, Medicinsk personlig tränare

Lotta Byrén, 0707 - 22 28 31, info@pallyoga.se
MediYoga terapeut, Stress- och Hälsocoach

”Att ta hand om dig själv är det bästa du kan göra för andra”