

Kroppskännedom med Annika Wallin

Torsdag 3 december

18.30–21.30

100:–/person

Medtag vattenflaska + liggunderlag samt filt, annars finns det att låna! Ha gärna bekväma kläder. Boka plats!

Workshop: Lär känna kroppen genom rörelse (2,5 timmar)

Många saknar idag kontakt med den egna kroppen. Ofta är vi mer eller mindre huvudfotningar och lever våra liv i tankarnas och intellektets värld. Många går med spända muskler utan att ens vara medveten om det.

Under kvällen går vi igenom hållningen, gången, andningen och hur man kan använda muskelkorsetten för att slippa skador. Vi går sen igenom kroppen bit för bit tillsammans, nerifrån och upp. Efter det rör vi oss fritt till musiken, var och en i sitt tempo. Vi avslutar med en skön avslappning där vi medvetandegör skillnaden mellan en spänd och en avslappnad muskel.

Hela passet utgår från medveten närvaro eller mindfulness.

Om mig: Jag heter Annika Wallin och har en magisterexamen i folkhälsa. I dagsläget arbetar jag som projektledare för ett projekt i Västerås, där vi arbetar med förbättring av levnadsvanor. Jag har även en firma som heter Aktiv Hälsoutveckling i Mälardalen där jag arbetar som hälsoinspiratör.

Varmt välkomna!
Med Vänliga Hälsningar

Annika Wallin
Projektledare

Landstinget Västmanland
Kompetenscenter för hälsa
Eriksborg
721 89 Västerås

Tel. 021-17 65 59
Mobil. 076-813 00 43