

Bevæg din ryg !!!

Har du lyst til at opnå større kropsbevidsthed? Samt styrke, mærke, udspænde og afspænde din ryg?

Rygsøjlen er ikke kun de tydelige fremspring midt på ryggen. En endnu større del befinder sig inde i kroppen og opleves af nogle som deres indre kerneselv. Gennem øvelser, bevægelser og afspænding vil du få mulighed for at opnå bedre kontakt og nærvær med din ryg.

I undersøgelsen af ryggen og dens muligheder vil vi naturligt inddrage hele kroppen, og opdage sammenhænge og forbindelse mellem leddene i hele kroppen.

Vi vil arbejde med styrke og bevægelighed, bruge os selv og hinanden, få pulsen op og hver gang vil også indeholde en afspænding. Derudover vil vi tilstræbe, at en enkelt undervisningsgang foregår udendørs, hvor vi har udstrakt plads og mulighed for at opøve nærvær i vores gang, som også har en indflydelse på ryggen.

En større kropsbevidsthed kan hjælpe til at ændre gamle vaner, som belaster kroppen mere end nødvendigt. En større kropsbevidsthed kan give mere ro, frihed og bevidsthed om ressourcer.

Undervisere: Gunilde Hessler 27 år og Carina Thomsen 41 år læser til psykomotoriske terapeuter (vi har skiftet navn fra afspændingspædagoger) hvor dette er en af praktikkerne på 5. semester.

Hvornår: Torsdage kl 16-17.30. Første gang er torsdag d. 28. oktober. Undervisningen foregår over 8 undervisningsgange, fra uge 43 og frem til uge 50.

Hvor: Mejeriet i Alken.

Hvem: M/K over 18 år der har lyst til at være nysgerrige med og på deres ryg. 10-12 deltagere på holdet – først til mølle ☺

Medbring liggeunderlag eller tæppe til at ligge på, samt tæppe til at have over dig og evt en pude.

Tilmelding til Gunilde på 105226@viauc.dk eller Carina 100505@viauc.dk, tlf 4222 9069 senest fredag i uge 41 – det kan godt være der er plads herefter, så tøv ikke med at spørge ;)

Undervisningen er GRATIS for medlemmer af borgerforeningen, andre skal betale 100 kr der går til borgerforeningen.