

FriskAkademin

Reducerat pris
till dig som har
**FYSISK AKTIVITET
PÅ RECEPT**

Vi utvecklar Träning med själ med mer kunskap och spännande upplevelser för dig!

De flesta vet att det är viktigt att träna, men den genuina kunskapen om hur och varför saknas ofta. Men det finns ett stort intresse av att bli mer medveten och få mer kunskap om hur vi själva kan påverka och behålla vår livskraft. Utbudet av aktiviteter är stort och vi upplever de olika aktiviteterna på mycket olika sätt. Vi vill gärna veta mer om och prova vad som erbjuds men kan inte gå på hur många kurser som helst!

Därför har vi skapat FriskAkademin, en dörröppnare för dina framtida val! Vid varje tillfälle erbjuds en fysisk aktivitet som också kombineras med en kunskaps- eller upplevelsedel. Programmet är skapat av fem ledare och deras gemensamma kompetens och ger en unik möjlighet att prova olika aktiviteter. Vi träffas en gång i veckan under 2 timmar, först träning och därefter kunskap eller en upplevelse med något nytt varje gång.

FriskAkademin fakta

Hela Akademin är 17 gånger, det är inget krav på att ta kurserna i en viss ordning. Minimiantal för att starta kurserna är 10 personer.

Del A är fem tillfällen. Pris 1.000kr. 2 tim/tillfälle. Specialerbjudande, 750kr. till dig som har FAR.

Del B är fyra tillfällen. Pris 800kr. 2 tim/tillfälle. Specialerbjudande, 600kr. till dig som har FAR.

Del C är fyra tillfällen. Pris 800kr. 2 tim/tillfälle. Specialerbjudande, 600kr. till dig som har FAR.

Del D är fyra tillfällen. Pris 800kr. 2 tim/tillfälle. Specialerbjudande, 600kr. till dig som har FAR.

Anmälningar tas emot och kurser startar när 10 st. är bokade. Se under Schema för att få aktuella tider. Specialerbjudandet gäller under 2012.

Innehåll

Våra Aktiviteter

Pilates

Stärker kroppens mest utsatta delar; rygg och mage. Det ger dig smidighet, styrka, kroppslig balans, stressreducering och god kroppsform och hållning. Mjuka kläder, inga skor. Se mer info under: Pilates.

Shang Ming

En träningsform som hjälper dig att ha ett öppet energiflöde och ger dig möjlighet att vila mentalt. Mjuka kläder, inga skor. Se mer info under: Shang Ming.

Rörelse & Dans

Medveten kommunikation med kroppens rörelser som gör dig fri från begränsningar och stagnation och istället känner glädje och kraft! Mjuka kläder, inga skor. Se mer info under: Rörelse & Dans.

Cirkelträning/styrka

Du stärker musklerna och bygger upp din kropp och det ger ork, energi och dessutom högre fettförbränning. Tränings skor, vattenflaska.

Yoga

En enkel träningsform, där vi använder oss av olika kroppsställningar, andningstekniker och rörelser för att uppnå balans och styrka. Effekten brukar visa sig snabbt i form av bättre sömn, högre stresstolerans, ökad fokusering och lugn. Mjuka kläder, inga skor.

Fortsättning
på nästa sida

FriskAkademin

Vi utvecklar Träning med själ
med mer kunskap och spännande upplevelser för dig!

Innehåll

Vår Kunskap

Hur behåller du ditt livsflöde

Här får du reda på vad du kan ha för användning av att förstå och hur du kan påverka ditt energisystem och ha tillgång till mer kraft och flöde.

Nya verktyg för att hantera din stress

Nyttig fakta som gör att du kan lära dig förstå vad du blir stressad av blandas med information om vilka verktyg som finns för att motverka stressen.

Förstå kroppens påverkan av din yttre och inre miljö

Du mår som dina celler mår! Här får du inblick i hur miljön påverkar både stort som smått.

Hur ska du äta?

Det är självklart mycket viktigt VAD man äter, men visste du att det förmodligen är ännu viktigare HUR du äter?

Vad är bra mat?

Vad är bra mat och hur ska man hitta rätt bland alla kostråd och dieter som sköljer över oss?

LÅKEmedel i skafferiet

Visste du att du har ett apotek i ditt eget kök? Lär dig ta tillvara på det!

Vad är eteriska oljor?

Eteriska oljor är koncentrerad växtkraft. Här lär du dig utnyttja den på bästa sätt!

Din nytta av örter i naturen

Naturen bjuder på ett alldeles eget apotek just runt knuten. Här får vi bekanta oss med det.

Effekter av en frisk rygg - Hur gör du?

Ryggen är vår stöttepelare så vi kan stå upprätt här i livet både själsligt och fysiskt, allt för många blir stela med smärta. Vårt centrala nervsystem skall flöda fritt genom en följsam och mjuk ryggrad och ha kontakt med huvudet. När det sker så har vi många fördelar och styrka att klara av det som händer runt omkring oss! Här får du tips hur du sköter din rygg.

Enkla tips för ren hälsa

Hur fungerar magen tillsammans med blodet, njurar och lever? Förstå hur fantastiskt kroppen har ordnat allt för att du skall vara ren inuti och bibehålla hälsan. Här får du förståelse och tips om hur du kan stötta kroppen i sitt arbete att hålla dig frisk och ren!

Våra Upplevelser

Do In

En uråldrig kinesisk självmassage-metod där man klappar och trycker för att guida energin i din kropp till att balanseras. Mjuka kläder, inga skor.

Meditation i rörelse

Sittande, stående och i lugna rörelser guidas till att hitta in i sig själv och där finna nya möjligheter.

Meditation

Välgörande meditation. Mjuka kläder, inga skor.

Fotbad med personligt örtbad

Kalla fötter? Varma fötter? Huvudvärk? Här får du njuta av ett fotbad med örter och eteriska oljor som passar just dig. Eget fotbad (typ plastbalja) och handduk.

Örtvandring

Naturen bjuder på ett alldeles eget apotek just runt knuten. Vi ger oss ut i naturen för att upptäcka och bekanta oss med det. Sköna promenadskor och kläder efter väder.

Massage för hemmabruk

Vi arbetar två och två och får både prova och lära hur du kan ge avslappning. Mjuka kläder, inga skor.

FriskAkademin

Vi utvecklar Träning med själ
med mer kunskap och spännande upplevelser för dig!

Kursledare



Eva Pettersson

Eva är en hälsoarbetare med 20 års erfarenhet av tekniker för att frigöra livskraft, kreativitet och glädje, genom att få kroppen att släppa taget om blockerad och stagnerad energi. Det gör hon genom kroppsbehandlingar och olika tekniker för att väcka upp ditt medvetande genom upplevelser så att din kontakt med kroppens kommunikation leder till beständig förändring och kunskap samt nya verktyg för att känna att du lever ett mer helt liv som du själv är med och skapar.

Tel. 070-755 54 36, eva@halsolotsen.com



Cecilia Salmi

Cecilia är en apotekare med doktorshatt som nu arbetar som örterapeut. Detta eftersom hon upptäckte att det är mycket smartare att stärka det friska i kroppen än att vänta tills man blir sjuk och sedan kanske bara dämpa symptom. Hon använder både örter och ny modern teknik (bioresonans) för att locka fram det friska ur kroppar och själar.

Tel. 0735-28 03 01, cecilia@envirohealthcare.se



Carina Nyberg

Carina är utbildad Friskvårdskonsult, massageterapeut och aktivitetsledare. Hon älskar att leda och inspirera människor i olika träningsformer och upplevelser.

Tel. 070-590 84 33, carina@halsolotsen.com



Anneli Lindberg

Anneli är sjuksköterska i botten och har gått utbildningen till instruktör i Medicinsk yoga på IMY 2009 och Medicinsk yogaterapeut 2010.

Anneli kom själv i kontakt med medicinsk yoga genom att ha fått möjlighet att gå på Rehybyoga genom sin företagshälsovård.

Tel. 0708-88 07 24, annelilindberg@yahoo.se



Maya Appel

Maya är leg, sjuksköterska samt vårdlärare. Hon leder meditationstillfällena, hon har flera års erfarenhet som ledare. Hon har egen erfarenhet av att kroppsliga besvär försvann helt då hon började meditera. Hon vägleder där du känner dig osäker på beslut.

Tel. 0732-17 67 37, vitaros@hotmail.com