 

Vår kurs HELHET & BALANS är utformad och leds av Annika Evaldsson. Annika är utbildad Fysioterapeut (Sjukgymnast) och Kommunikolog. Hon är även fd. längdskidåkare på landslagsnivå med meriter från världscup, VM och OS.

HELHET & BALANS

Kursen HELHET & BALANS är till för dig som har energibrist, lider av trötthet eller har utbrändhets-/utmattningssymptom. Den är även för dig som vill effektivisera din återhämtning och få mer kunskap om dig själv. I denna kurs får du grundläggande kunskap och träning i balansering av neuromotoriskt underlag samt avspänningsträning i lugn miljö. Du får även kunskaper i sorteringsarbeten på olika nivåer. Träffarna inleds med en stunds teori och därefter neuromotorisk avspänningsträning. För att du ska få ut det bästa av kursen så håller vi oss till en grupp som vi följer under dessa 6 veckor. Vi kommer att träna i grupp om max 10 deltagare.

**Du anmäler dig på mail till info@60nord.se Pris: 1500kr**