



Hjärnans möjligheter

Välkommen till en kväll med inspiration om hur rörelser i långsamt tempo, anpassade utifrån dig själv och en medveten andning kan påverka dina mentala och fysiska resurser.

Kvällen innehåller olika aktiviteter som ex. föreläsning, diskussion, reflektion och övning för att optimera lärandet.

I den praktiska delen tränar du på att utföra olika rörelser, både tillsammans med andra deltagare och enskilt.

Med dig hem har du fått en förståelse och verktyg som du kan träna vidare på i din vardag där det passar dig.

Läs mer här: myslowdown.com

När: 30/1, 18.00-20.30. Vi startar kvällen med en matigare smörgås, kaffe/te och vatten.

Plats: Öjared, Floda.

Anmälan & frågor: Maria Nilsson, maria@mojlighetsmolnet.se.

Ange eventuella allergier/intoleranser.

Kostnad: 245 kr. Faktura skickas efter bekräftelse på anmälan. Begränsat antal platser.

*"Det är inte metoden som ger effekt, utan det är vad den **består av** och hur den upplevs av dig när du utför den. Då ges effekt oavsett vad det heter".*