

Vinter/forårs træning 2019

Kære **dig**, der har lyst til at udforske din krop lidt anderledes.

Det er nu 4. gang at vi starter et nyt forløb af vores hyggelige og udfordrende træningskurser.

Principperne: **PUSH-TO-RISE** og **LESS-IS-MORE** er i fokus!

Ifølge Prag skolens (www.rehabps.com) forskning viser det sig, at det vigtigste vi kan gøre for os selv på den lange bane, er at sætte fokus på kvaliteten af hvordan vi bevæger os. Derfor bliver det interessant og vigtigt at undersøge, om vi benytter de mest hensigtsmæssige muskler til at levere bevægelserne.

Derfor er hovedformålet at løfte specielt bugpressens kvalitet – således at der på sigt kompenseres mindre i alle ydre led, muskler og bindevæv. Der lægges også vægt på at aktivere nogle af kroppens vigtige bindevævs- og muskellæder i nye og mere hensigtsmæssige mønstre. Dvs. effektivt at bryde funktions vaner, der har været med os i et stykke tid.

Hold 1 (begyndere) **kl. 17.30-19.15** Hold 2 (øvede) **kl. 19.45-21.30**

Torsdage d. 10/1, 17/1, 31/1, 21/2, 28/2, 7/3, 14/3 & 21/3.

Pris pr. person for deltagelse i alt: 2900,- kr.

Træningen finder sted i lokalerne: Anne Rosing Instituttet (ARI), Svanemøllevej 92, 2900 Hellerup.

Endelig tilmelding ved betaling på konto: 4467 4467784935 (husk navn, tlf og mail)

Hovedkræfterne bag træningen er:

Pernille Ek, kiropraktor, Sander Ek Shafer, kiropraktor og Helle Kubsch, fysioterapeut.

ek@bodyEKspert.dk, sander@shafer.dk, helle@kubsch.dk

Vi arbejder med DNS øvelser og træning. Vi er inspireret af bl.a. Jiri Cumpelik, Emilie Conrad (Continuum - bindevævsøvelser), HeartMath Institute og Dominique Lonchant.

Der vil som minimum være to undervisere til stede ved hver træning.

Vi ser meget frem til at kunne dele disse spændende dybdegående øvelser med jer,

Helle, Sander & Pernille

