

- **Föreläsningar**

Min lilla kropp och jag

Detta är en aktiv föreläsning som försöker stimulera till egen Hälsoutveckling. Föreläsningen bygger på den forskning och kunskap som finns idag vad gäller underhåll och service av maskinen som vi i dagligt tal kallar för kroppen!

Grunden är basal kunskap om den fysiologi som styr kroppen. Hur stress, övervikt och inaktivitet påverkar vår hälsa och vårt välbefinnande.

När grunden är lagd övergår vi till mer praktiska upplevelser där vi testar vårt eget utgångsläge i form av längd på muskler. Detta brukar ge många AHA upplevelser för orsaker till egna smärtor i kroppen.

Beroende på storleken på gruppen låter vi ofta de frågor som kommer upp föra föreläsningen vidare.

Avslutning kan vara någon form av avspänning, antingen en liggande eller sittande mental avspänning eller enkla Qigong övningar i stående. Här har lokalens utformning stor betydelse för valet.

Grundpris: 4200 kr för en timme
Tilläggstid: 1880 kr per påbörjad timme

Stressa mindre – att ta hand om kropp och själ, här och nu.

Föreläsning som ger deltagarna verktyg för stressen i vardagen.

Pris: 4200 kr

Avspänning – enkla tekniker och tips för hemmabruk.

Aktiv föreläsning där deltagarna får prova mental träning, avspänning och meditation.

Pris: 4200 kr Lokalen avgör antalet deltagare i gruppen.

Gummibandsprogram för hemmaträning – inkl. gummiband.

Enkel träning som passar alla och kan göras hemma.

Pris: 380 kr per person, minst 5 personer.

Inklusive gummiband och program att ta med hem.



Stavgång Töntigt?? Eller bra träning!!!

Vi går igenom grunderna för stavgång.

Pris: 380 kr per person, minst 5 personer.

Inklusive stavar att ta med hem blir priset: 500 kr per person



Bollpass



Träning som går att göra hemma.

Pris: 380 kr per person, max 20 personer.

Pris inklusive boll att ta med hem 500 kr.

Kvinnor och hormoner –

klimakteriet – besvär eller inte?

Sjukgymnast och Uroterapeut Anna Chevally berättar om vad som händer i kroppen och hur akupunktur kan lindra besvär.
4200 kr

Egenmassage – enkla grepp till husbehov.

Vi lär ut hur man enkelt kan hjälpa både sig själv, nära och kära.
440 kr per person, max 10 personer.

Rörelseanalys i grupp.

Genomgång i grupp av vår normala rörlighet. Vi testar stretching som förebygger Rygg- och nack problematik.
Pris: 4200 kr, max 20 personer.

Ryggskola

Fem tillfällen om en timme som ger grund till egenvård och träning.
Varje tillfälle innehåller både teori och praktik.
Vad är det som gör ont?
Hur ser vi ut?
Hur påverkar min livsstil smärta?
2200 kr per person inkl dokumentation, max 15 personer.

Alla priser exklusive 25% moms.

Körersättning 32 kr per mil, minsta debitering 100 kr.

Ovanstående priser gäller tom 2011-12-31

För mer information kontakta:

Carina Hammarstrand

070-626 72 03

physiochraft@telia.com

www.physiochraft.se

Physio**chraft**