

Lær Somatics - egenomsorg og nødvendig førstehjelp for kroppen.

Ønsker du å lære en oppskrift på muskulær førstehjelp og bli bedre kjent med hvordan kroppen din responderer på stress?



Gjennom et forløp på 3 dager vil du lære 3 enkle trinn og flere øvelser som er utviklet for å lindre kronisk muskelverk og stivhet i kroppen. Somatics **passer for alle** og er en enkel måte å leve på.



- Lær hvordan åpne kroppens eget apotek for lindring av muskelverk eller smerter
- Forbedre holdningen
- Lær hvordan få musklene til å slappe av
- Lær hvordan forbedre bevegeligheten og livskvaliteten
- Lær hvordan ta tilbake kontroll over kroppens muskler ved å bruke hjernen som styrer muskler og bevegelse
- Lær om årsaken til smerte, stivhet og muskelverk
- Lær hva som skjer når stress og traumer setter seg fast i kroppen og hvordan du selv kan friggi spenningene
- Lær hvordan regulere eget nervesystem slik at du kan få det bedre i kroppen din

Kurset holdes på vakre Tranøy fyr helgen 31/8 til 2/9-18



Fyrinne Anne-Gry Jakobsen er vertinne for helgen og er den du kontakter for overnatting og bestilling av herlig, lokal mat på www.tranøyfyr.no

Kursholder er Sol Aniita Brandt-Eilertsen fra Stavanger

For påmelding ta kontakt på tlf: 9347 8198 eller sol@solsomatics.no

Pris: «Early bird» påmelding og betaling før 1/7 er 3100,-
etter denne datoen 3900,-

Du ønskes varmt velkommen!

www.somaticsnorge.com