

Vill du lära dig ta hand om dig själv? Välkommen på Seitai-kurs!

Denna kurs är inriktad på övningar som du själv kan göra hemma för att påverka din hälsa i positiv riktning. Seitai-övningar är stretchliknande övningar med minst en fokuspunkt som är extra viktig för att få full effekt av övningen. Att lära kroppen hitta dessa fokuspunkter är inte alltid det lättaste, men det är här nyckeln till helheten sitter.

För att genomföra övningarna korrekt krävs koncentration och fokusering på var i er egen kropp det känns när övningen utförs. Detta ger er automatiskt en ökad kroppsmedvetenhet vilket ni kommer att ha mycket nytta av i framtiden. Övningarna görs oftast knästående eller liggande på golvet.

Tillsammans går vi igenom övningarna, jag assisterar, instruerar, och ser till att ni gör rätt. Det finns inget förtryckt material utan ni gör egna anteckningar om hur övningarna ska genomföras.

- Kort introduktion till Seitai (Vad är hälsa? Hur kan du själv påverka den?)
- Ki-övningar (Ni får själva uppleva ki i era händer och ryggrad)
- Lymfövning (Förstärker immunförsvaret)
- Stärka bäckenet-övning (T.ex bra vid svag ländrygg)
- Djupandningsövning (Gm att fokusera ki-kraften i nedre delen av magen)

Kursen innehåller ett urval av nyttiga, grundläggande övningar. Finns intresse går vi igenom ytterligare övningar i fortsättningskursen, steg 2.

Skicka din intresseanmälan till info@genkihalsa.se eller ring på tel 0706-799 702.

Lämna namn och telefonnummer och gärna mejl-adress om du har någon.

När tillräckligt många anmält intresse (minst 6 st) för att delta bestämmer vi ett datum.

Detta är en endags workshop som håller på kl 10-16. Plats meddelas senare.

Kostnaden är 795 kr som ska betalas 2 veckor före kursen till PG 146 246 8 - 8.

Frågor besvaras av Anki Rune på telefon 0706-799 702.

Mer information om Seitai och Genki Hälsa hittar du på www.genkihalsa.se.

Varmt välkomna!

Anki