

RÖRELSE GLÄDJE

Träning av rörlighet och styrka, smidighet
och balans i kropp och sinne
hela livet



En effektiv medicin för din hälsa

Monica van der Pals

Leg . Sjukgymnast & Mindfulness instruktör

Rörelse är glädje.

Meningen är :

Att träna Dig att bli mjukare och rörligare, piggare och gladare , starkare och stabilare i hela Din kropp.

Att träna ditt rörelsesinne, din förmåga till koncentration och avslappning ,balans och återhämtning i ditt dagliga liv.

Att lära känna både kropp, sinne genom att vara medvetet närvarande i alla övningar.

Avsikten

är att genom enkla övningar träna dagligen från topp till tå på ett aktivt effektivt och skonsamt sätt.

Attityden

är vänlig o omtänksam.Med öppet sinne tränar du så som det känns behagligt för just dig och din kropp.

Målet

är att må bra i både kropp och själ

Träning ger färdighet.

DEL 1 Mjuk och Rörlig träning för rygg, nacke o leder

DEL 2 Stark och Stabil muskelträning från topp till tå

DEL 3 Stående Yoga styrka, balans, koncentration
och kroppsscanning

DEL 4 Mindful walking medveten närvaro i gående
för balans, avslappning, andning
och koncentration.

Alla kan. Lite tid, lite uppmärksamhet
och en vilja att må bra är allt som behövs.”

Thich Nhat Hanh

”Rörelseglädje” är producerad av

Monica van der Pals

Leg. Sjukgymnast och Mindfulness instruktör med kompetens i KBT

Monica van der Pals har arbetat med rehabilitering inom områdena ortopedi, neurologi, stress och smärta i mer än 30 år.

Hon finns på Sjukgymnastik, Stress & Smärtmottagningen på Södra Sjukgymnastikgruppen i Lund.

Sunnanväg 18 S

222 26 Lund

tel 046-14 88 09

Om Du vill kan du läsa mer på

www.sodrasjukgymnastikgruppen.se



Om Du vill träna mer kan Du beställa :

MINDFULNESS TRÄNING

”Medveten närvaro för glädje och livskvalitet

Hantering av stress och smärta i dagliga livet. ”

Röst Monica van der Pals

Musik Tobias van der Pals, cello

 Catrine Penderup, piano

Bild Mårten Völdiger, fotograf

 Matilda van der Pals