



## DIN DAG 23 oktober

Behöver du ladda batterierna?  
- Då erbjuder vi en dag för dig

**Vad/hur:** Vi ger dig möjligheten att stanna upp och fylla på med energi som ska göra dig bättre rustad för vintern.

- **Samtal** : Vi jobbar med frågor som t ex:
  - Vilka är mina behov och vad önskar jag göra för positiva förändringar?
  - Kommunikations- och relationsmönster
  - Vad är mitt hjärtats önskan?
  - Reflektera och stanna upp över mina syften och mål.
- **Feldenkrais®metoden** : Genom att röra oss på ett mjukt sätt efter var och ens personliga förutsättningar väcker vi kroppen till sin naturliga tillvaro och hittar enkelhet och frihet i rörelse. Du får ökad kunskap om rörelsens sammanhang i kroppen och blir medveten om hur sättet att röra dig påverkar ditt välbefinnande och dina tankar.
- **Meditation och Musik** Varva ner, lyssna in, komma i kontakt med dig själv.

Genom närvaro och att vara med dig får du nya insikter och ny styrka i din vardag

**Kursledare:** Ann-Charlotte Johansson, dipl samtalsterapeut/beteendevetare  
Barbara Stettler, aukt feldenkraispedagog/rytmikpedagog

**Var:** I Församlingsgårdens lägenhet, Nattavaara (Feldenkrais i Norrland:s lokal).

**Tid:** Lördag den 23 oktober kl 9:30 startar vi upp med en liten morgonfika.  
Kursen pågår mellan kl 10:00 - 18:00 (lunch och fika ingår).

**Antal:** Max 12 deltagare

**Kostnad:** 1 000 kr/person inkl moms, lunch och fika (introduktionspris)

**Anmälan:** Senast 16 oktober och anmälan är bindande. Inbetalning av kursavgift senast 16 okt på bankgiro: 625-5467, Kurser Barbara Stettler.  
Var vänlig ange namn och "Din dag" vid inbetalningen.

**Ta med dig:** Bekväma kläder för inom- och utomhus

**Anmälan och frågor till:** Ann-Charlotte Johansson tel: 070-247 35 55  
Barbara Stettler, tel 073-841 81 36

Läs mer om oss på: [www.viljautveckla.se](http://www.viljautveckla.se)  
[www.feldenkrais-barbara-stettler.com](http://www.feldenkrais-barbara-stettler.com)

