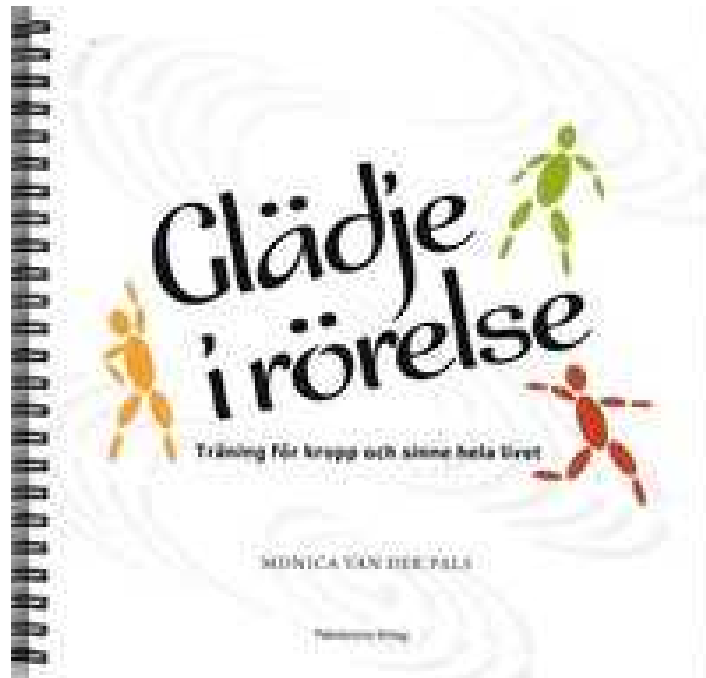


Tags: Glädje i rörelse med 2 CD : träning för kropp och sinne hela livet epub books download; Glädje i rörelse med 2 CD : träning för kropp och sinne hela livet e-bok apple; Glädje i rörelse med 2 CD : träning för kropp och sinne hela livet ladda ner pdf e-bok; Glädje i rörelse med 2 CD : träning för kropp och sinne hela livet las online bok; Glädje i rörelse med 2 CD : träning för kropp och sinne hela livet MOBI download; Glädje i rörelse med 2 CD : träning för kropp och sinne hela livet bok pdf svenska

Glädje i rörelse med 2 CD : träning för kropp och sinne hela livet PDF E-BOK

Lars Bern



Författare: Lars Bern
ISBN-10: 9789189638341
Språk: Svenska
Filstorlek: 2778 KB

BESKRIVNING

Välkommen till GLÄDJE I RÖRELSE. Träning av rörlighet och styrka, smidighet och balans i kropp och sinne hela livet. EN EFFEKTIV MEDICIN Namnet på boken och cd skivorna är "Glädje i rörelse" just därför att röra sig och träna sin kropp verkligen kan ge så mycket glädje och välbefinnande på många sätt, både fysiskt och psykiskt. Träningen är enkel, skonsam och effektiv och passar alla människor oavsett ålder. Vi tränar tillsammans med kroppen som redskap. Det här är träning som behandling. Du gör den för din alldeles egen skull. Som legitimerad sjukgymnast/fysioterapeut och mindfulnesslärare har jag arbetat med rehabilitering inom ortopedi, neurologi, stress och smärta i mer än 30 år. Ett oerhört stimulerande, glädjerikt och lärorikt arbete där jag gärna vill dela med mig av träning och erfarenheter till dig. När du gör övningarna på cd-skivorna tränar du tillsammans med mig som sjukgymnast. Du behöver bara lyssna och följa med i de enkla rörelserna och instruktionerna. Övningarna i boken och på cd-skivorna har sitt ursprung i träningsmetoder både inom ortopedisk medicin, rehabiliteringsmedicin och mindfulness-baserad medicin. Träningen passar alla som vill må bättre med sin kropp. Den består av specifik egenbehandling avsedd att stärka och förbättra rygg, nacke, axlar, armar, skuldror, höfter, knän och fötter. Den lämpar sig särskilt vid långvarig smärta, spänning, stressrelaterade besvär, huvudvärk, migrän och tinnitus. Övningarna har sitt ursprung i ortopedisk och idrottsmedicinsk träning, McKenzie träning, neurodynamisk träning, Axelina träning, Knärehabträning, Feldenkraisträning/awareness through movement, kroppskännedomsträning, yoga, Qi Gong och MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction. Träningen är evidensbaserad och följer medicinsk vetenskap och beprövad erfarenhet. AVSIKTEN är att genom dagliga övningar träna sig från topp till botten på ett skonsamt och effektivt sätt för att bli mjukare och rörligare, piggare och gladare, starkare och stabilare i hela kroppen. Du får träna dina leder och muskler, ditt rörelsesinne, ditt nervsystem, din koncentration, din balans och din förmåga till återhämtning i det dagliga livet. Det handlar om att lära känna både kropp och sinne genom att vara medvetet närvarande i alla övningar. När du tränar att släppa taget om gårdagen och morgondagen för att bara vara här och nu, koncentrerad på den rörelse du arbetar med för stunden, får du också, utöver den rent fysiska träningen, möjlighet att känna mindre stress och mer lugn och ro. Du tränar hela din kropp och får samtidigt en god hjärngymnastik. ATTITYDEN är vänlig och omtänksam. Med öppet sinne tränar vi tillsammans så att det känns behagligt för just dig och din kropp såsom den är. MÅLET är att hela du ska må så bra som möjligt. Du kan ge dig en daglig dos träning och du kan vara säker på att träningen ger färdighet. Det är inte svårt. Alla kan, du med! I del 1 tränar du att bli mjuk och rörlig i rygg, nacke och leder i två 20-minuterspass. I del 2 att bli stark och stabil genom skonsam muskelträning från topp till botten i två 20-minuterspass. I del 3 övar du stående yoga, styrka, uthållighet, andning, balans och koncentration i 30 minuter. I del 4 tränar du mindful walking, medveten närvaro i gående för att uppnå avslappning, balans och koncentration under 15 minuter. Finn din egen gräns om det känns tungt, om det stramar eller tar emot. Det är inte meningen att det ska göra ont. Oroa dig inte utan gör bara så gott du kan. Det ska kännas både nyttigt och behagligt. Om det är någon övning i del 1 eller 2 som känns extra bra för dig, kan du välja ut den och intensivträna den 3-5 ggr per dag. Gör 10 repetitioner av övningen vid varje tillfälle så övar du både skonsamt och effektivt genom att träna enligt principen "lite men ofta". INGET SLÅR EN HÄLSOSAM LIVSSTIL! För fysisk aktivitet finns i dag starka vetenskaper

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**"Glädje i rörelse" Bok - Fysioterapi och mindfulness - kropp-sinne.se**

Glädje I Rörelse Med 2 Cd - Träning För Kropp Och ... ska kunna behålla våra tänder hela livet ... Med 2 Cd - Träning För Kropp Och Sinne Hela ...

Ät lätt och rätt - Lalla Lindström - Bok (9789170530531) - bokus.com

Glädje i rörelse med 2 CD : träning för kropp och sinne hela livet: Amazon.es: Monica van der Pals: Libros en idiomas extranjeros

Firus I Kroppen REA/Billiga - alltidrea.se

Träning av medveten närvaro för glädje och livskvalitet. Hantering av stress och smärta i dagliga livet. ... Boken "Glädje i rörelse" med 2 CD och ...

Glädje i rörelse med 2 CD : träning för kropp och sinne hela livet

LÄS MER