

HÄLSO- OCH FRISKVÅRDSUTBILDNING - Förslag heldag

08.30 INTRODUKTION

Presentation av föreläsarna och genomgång av dagens program

08.45 TANKE - KÄNSLA - KROPP - BETEENDE

Hur samverkar Tankar - Känslor - Kroppen - Beteende? Hur fungerar hjärnan och kroppen vid stress? Vad kan jag göra för att bryta mönster?

Föreläsning varvat med mindfulness, avslappnings- och andningsövningar.

10.45 RAWFOOD MATLAGNING - LUNCH

En kort introduktion om vad rawfood/superfood innebär. Vi lagar sedan några juicer, huvudrätter och desserter som är både nyttiga och goda.

Därefter sätter vi oss till bords och avnjuter allt energigivande vi lagat!

13.30 VAD GÖR TRÄNINGEN FÖR MIN HJÄRNA?

Det viktigaste du kan göra för din hjärna är att röra på dig! Vill du bli mer stresstålig, må bättre, förbättra ditt minne och bli mer kreativ och intelligent? Se då till att röra på dig! Den moderna hjärnforskningen visar att motion och träning har fullständigt ofattbara effekter på hjärnan, det organ som påverkas allra mest av att vi rör på oss. Och det gäller för såväl vuxna och barn som äldre.

14.15 SOMA MOVE - TRÄNINGSPASS

SOMA MOVE är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

15.00 AVSLAPPNING

Handledt avslappningspass - kroppsscanning

15.30 SAMMANFATTNING /UTVÄRDERING

16.00 Dagen avslutas

En heldag som innefattar:

Energirik kost	Kunskap genom föreläsning och praktik med tillagning av gemensam lunch.
Kunskap	Föreläsning om hur tankar, känslor, kropp och beteende hänger ihop och olika tips om sätt att bryta mönster.
Fysik aktivitet	Vi tränar SomaMove tillsammans.
Avslappning	Olika övningar under dagen samt avslutning med kroppsscanning.

