

Friskvårdsprojekt

”DANSA ANDAS”

Ny metod i Mindfulness – medveten närvaro

Många utesluts, eller väljer själva bort fysisk friskvård på grund av handikapp, låg självkänsla, dålig kondition eller ålder. I denna metod kan alla vara med.

Här presenteras ett program som har utarbetats under snart 20 i Frigörande Dans Akademin. Det har gett mycket goda resultat inom rehabilitering och hälsovård. Metoden ger alla deltagare möjligheter att engageras utifrån sina egna förutsättningar. De fokuserar på sina möjligheter att röra sig – i stället för att hindra av sina begränsningar.

Personer som är helt, eller delvis, rörelsehindrade kan motionera efter samma instruktioner som de, vilka kan röra sig mer obehindrat.

- Metoden är hälsofrämjande – ökar cirkulationen och energinivån i kroppen.
- Stillasittande/liggande skapar stelhet och smärtor. Dansen mjukar upp muskler och oljar in lederna (produktionen av ledvätska stimuleras).
- Koncentrationsförmågan och arbetsprestationerna ökar.
- Dansen och avslappningsövningarna sänker irritations- och stressnivån.
- Metoden ger social samvaro och bidrar till ökad trivsel och lugn hos individen och i gruppen.
- ...och inte minst – den förebyggande friskvården är ekonomiskt försvarbar!

Låter det intressant?

Läs vidare i bifogade folder, och besök gärna Frigörande Dans Akademin's hemsida www.fridans.nu

Där visas bl. a. prov på DVD:n ”Dansa Andas” som ger en inblick i hur metoden fungerar.

Jag kontaktar er inom kort för frågor och samtal om friskvårdsprojektet.

Med vänliga hälsningar

... (Här ska stå resp. dansinspiratörs namn och presentation.....)

Diplomerad vid:

