



Rör dig hjärna

För att må bra och utvecklas hållbart över tid behöver kroppens inre kommunikation d.v.s nervsystemet, utvecklas och stärkas.

Med ökad kvalitet i nervsystemet kan du nyttja dina fysiska och mentala resurser som finns inom dig så att du kan guida dig själv i vad du behöver för att må bra. För vi behöver olika, eftersom vi är olika.

Idag tvingas vi mer eller mindre rikta vår uppmärksamhet utåt på allt som händer runtomkring oss vilket bidrar till överbelastning och obalans i nervsystemet vilket bidrar till låg energi, värk, oro, sömnproblem, minskad kreativitet, problem med lärande, koncentrationssvårigheter, m.m.

Genom att stimulera hjärnan mer allsidigt ges det förutsättning att förbättra kroppens kommunikation.

Hjärnan stimuleras bland annat av **rörelse** och är oerhört **träningsbar**.

Vilka förmågor önskar du mer av?

Under kvällen ger Maria Nilsson dig en introduktion i SlowDown och hur du med rörelser anpassade utifrån dig själv kan påverka kvalitén i nervsystemet, skapa balans mellan hjärnans delar och träna dina förmågor för att må bättre, lära bättre och prestera bättre.

Vi blandar olika aktiviteter som ex. föreläsning, diskussion, reflektion och övning för att säkerställa ett bra lärande. I den praktiska delen tränar du på att utföra SlowDown, både tillsammans med andra deltagare och enskilt.

Läs mer här: myslowdown.com

När: 4/4, 18.30-20.00

Plats: In the Pink, Lokgatan 1 Malmö.

Att ta med: Filt eller matta.

Anmälan: inthepink.se. Begränsat antal platser.

Kostnad: 195: -.