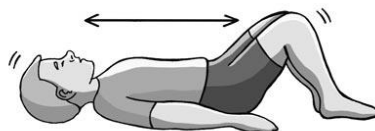


# Gruppträning i Rytmask rörelseträning

med Hjördis Ahlin-Boström



*Vi lär oss de rytmiska rörelseövningarna så att de bildar ett övningspass, som du även kan göra hemma.*

*Inga förkunskaper behövs.*

*Rörelserna görs på en matta på golvet*

Denna träningsmetod bygger på spädbarnens tidigaste rörelser och de naturliga rytmer som uppstår när de tar sig framåt i utvecklingen, liggande på rygg, på mage och så småningom upp på alla fyra.

Om vi inte gjort en normal grundstämning av musklerna som spädbarn kan det leda till onödiga muskelspänningar som belastar skelettets leder och försvårar även cirkulation och andning.

Här får du lära dig hur du kan hjälpa din kropp att åter hitta sin naturliga balans och slippa värk och muskelspänningar.

Måndagar 18.00 – 19.30

Centrum för Rytmask rörelseträning, Gårdsvägen 2 i Solna

150 kr/ gång

Anmälan till [hjordis.ahlin.bostrom@brmt.se](mailto:hjordis.ahlin.bostrom@brmt.se), 070-156 46 97