

**Lära genom rörelse 1**  
Innehåller tre lektioner:  
vrida, rulla och ändra  
muskeltonus mentalt.



**Lära genom rörelse 2**  
innehåller också tre  
lektioner, nämligen resa  
sig från magliggande, ljus-  
staken där uppmärksam-  
heten riktas mot armar  
och axlar och en stående  
som stärker balansen.



**Lära genom Rörelse 3**  
med fokus på **bäcken.**



**Ny CD med  
Feldenkraislektioner!**



# Ny CD med Feldenkraislektioner

## Lära genom Rörelse 3 med fokus på bäcken

I lugnt tempo med rikliga pauser guidas du genom tre feldenkraislektioner där uppmärksamheten riktas mot bäcken och bäckenrörligheten som är central i rörelse när du dansar, lunkar, sitter, rider, golfar, springer, står...är.

Den första av de tre lektionerna är den klassiska bäckenklockan, den andra heter att lyfta bäckenet med benen böjda och innehåller flera variationer på detta tema. I den tredje sätter man sig ned från utgångspositionen där man står på alla fyra.

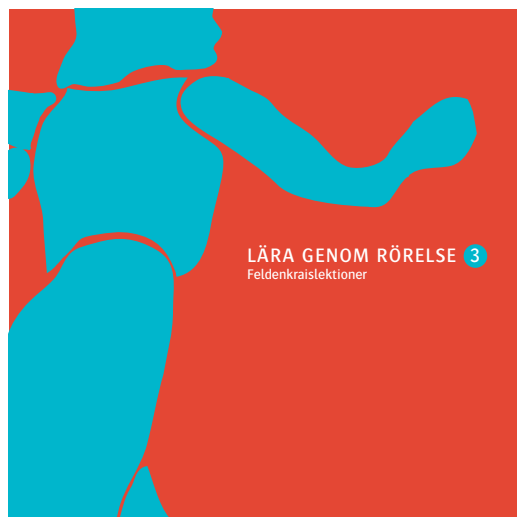
Förutom de tre rörelseserierna tipsas du om en s k caféövning som du kan göra när du ändå sitter och ser människor passera förbi.

## Lära genom rörelse 1:

Innehåller tre lektioner: vrida, rulla och ändra muskeltonus mentalt.

## Lära genom rörelse 2 :

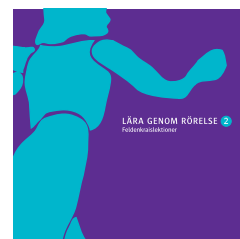
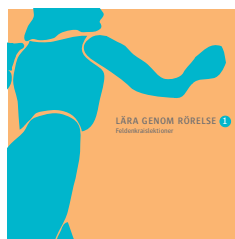
Innehåller också tre lektioner, nämligen resa sig från magliggande, ljusstaken där uppmärksamheten riktas mot armar och axlar och en stående som stärker balansen.



Pris: 180 kr inkl moms

Med försändelse: 200 kr

**Beställning:** sätt in 200 kr på Pg 48 77 54-4, Feldenkraiservice och ange CD 3 Bäcken, så får du den på posten.



## Rabatt om du beställer flera CD-skivor

Vid beställning av 1 CD: 200 kr inkl moms

2 CD: 380 kr

3 CD: 670 kr

4 CD: 750 kr

5 CD: 900 kr

Vid beställning av 5 CD samtidigt bjuder Feldenkraiservice på försändelsen. Ange vilken/vilka du beställer.