Kurs pÃ¥ HÃ¶gsgÃ¥rden

KURS I KROPPSKÃ„NNEDOM

Postat av: VrethemAdmin
Posted on : 07-05-10 15:09:07

Den 16,17,18 februariÂ deltog jag åter, för femte året i rad i kursen "Kroppen - rörelse och upplevelse", på Högsgården utanför Hudiksvall. TrogenÂ och professonell kursledare var leg sjukgymnast Kent Skoglund,Vaxholm, som sedan 20 år ansvarar för Basal Kroppskännedoms kurser i LSR regi.

Arrangörer för nionde året i rad, var Anna-Lena Bertils, HögÂ och Inger Hansson, Näsviken, båda leg sjukgymnasterÂ som med sina personliga förmågor gör helhetsupplevelsen av kurserna till en stimulans för alla sinnen. Under tre dagar övar vi Basal Kroppskännedom , Tai-qi-chuan och zenmeditation, och målet är att uppnå balanserad muskelspänning och harmoni.

Varje nytt kurstillfälle känns som en vidareutveckling och ju mer jag lär mig, destu mer känner jag att det finns att lära och fördjupa sig i.

Kent har lovat att ställa upp även nästa år,10 års jubileum !Det ser jag fram emot att vara med om.

- Jag deltar, för fjärde året i rad, i en kurs på Högsgården,

utanför Hudiksvall i mitten av februari, med titeln **”Kroppen – rörelse och upplevelse ”**Kursledare är leg sjukgymnast Kent Skoglund, som leder utbildningar i Basal Kroppskännedom – BK. Vi övar kroppskännedom, tai-qi-chuan och zen-meditation. Arrangörer är leg. sjukgymnasterna Anna-Lena Bertils och Inger Hansson, Hudiksvall.