StavgÃ¥ngstider fÃ¶r VÃ¥ren och Sommaren- 07

i Kungliga Hjorthagen i Mariefred

Postat av: GV

Posted on : 07-03-29 11:57:24

Gå in på www.imariefred.nu och klicka på föreningar och läs om vårens och sommarensÂ planering. Det som startade som en sommaraktivitet i Hjorthagen har fått positivt gensvar av Mariefredsbor, kringboende och turister, som en skön aktivitet och återhämtningschans.
Promenadslingan är ca 4 km lång, slingrande fina promenadvägar under månghundraåriga ekar, delvis utmed Mälarens strand, hela tiden tillsammans med vackra och nyfikna hjortar, i deras revir.

Pausinslagen läggs in som små stopp under promenaden, vid en bänk med vacker vilsam utsikt. Där övar vi Andning,Kroppskännedom, Brain Gym, QiGong och Här- och Nu-träning växelvis. Sedan avslutas stavgången alltid med stretching av de muskelgrupper som ansträngts och är varmaÂ och behöver töjas ut för att ej bli förkortade och ge träningsvärk eller skador. Även då är stavarna utmärkta hjälpmedel.Â Helhetsupplevelsen är mycket njutbar.Under 2007 kommer denna aktivitet att erbjudas med mig som instruktör löpande. Nu när dagsljuset har återvänt, så samlas vi alltid kl 18.00 vid Stora Grinden till Hjorthagen. Tider under mars, april, maj ,juni, juli, augusti....... läggs ut på www.imariefred.nu .Gångstavar,beväma skor, vattenflaska är nödvändig utrustning. 20:-/g. Kom med på denna uteaktivitet och upptäck njutningen med sätta igång din kropp i rörelse, allt efter dina egna förutsättningar. "Rörelse är receptet" är LSR- sjukgymnastförbundets devis. Och återhämtning är livsviktig.Â Du tränar alla dina sinnen och får enÂ Â helhetsupplevelse .
Â .Â Jag är leg. sjukgymnast och rörelseterapeut och instruktör i olika stressreducerande återhäntningstekniker. Kom med och testa konceptet.