

Rörelse en underskattad medicin!

Susanne Wolmesjö, Fil. Magister i Pedagogik

**Detta är en föreläsning du inte vill missa
om du arbetar med personer eller är anhörig eller själv lider av –**

Psykisk ohälsa, Inlärningsproblem, Stress, Utmattningssymtom, Fysisk- och mental trötthet, Impulsproblematik och Uppmärksamhets och Koncentrationssvårigheter m.m.

Forskning har visat att bl.a. neurosensomotorisk träning positivt påverkar det parasympatiska nervsystemet (lugn och ro systemet) vilket skapar inre balans och påverkar vår kognitiva förmåga. Föreläsningen varvar teori och praktik. Du får ta del av praktiska tips och övningar under kvällen.

Susanne Wolmesjö är en erfaren och anlitad föreläsare och utbildare inom pedagogik, kognitiv neurovetenskap, kommunikation och smarta rörelser. Hon har skrivit tre böcker inom området. Hon samarbetar med specialister inom psykologi, fysiologi och medicin för att jobba med ett kvalitativt helhetsperspektiv.

Datum: Tisdag 3 nov kl. 18-20

Plats: Metanoova, Götgatan 11, Stockholm

Kostnad: 495 kr inkl moms och fika

Kom gärna innan en halvtimme innan föreläsningen så bjuder vi på smörgås/kaffe/te.

Sista anmälningdag och betalningsdag är fredag den 23 okt, begränsat antal.

Skicka in din anmälan under rubrik "Kontakter" via hemsida www.birgitta.javersjo.se

Observera att anmälan inte är fullständig och bindande förrän inbetalning gjorts.

Uppge ditt namn vid inbetalning till plusgiro 539611-4 eller bankgiro 484-6242.

