

# Den hållbara golfaren

Är du stel i kroppen?  
Har du ont i rygg och axlar?  
Tycker du det är det tungt att bära?  
Är det jobbigt att sitta, stå och gå länge?  
Har du en belastningsskada som inte vill läka?

Med **Ki-kommunikation** övar du upp en hållbar kroppsanvändning - en kunskap användbar i allt du gör. Träningen fungerar både förebyggande och rehabiliterande. Den passar såväl soffpotatis som elit, gammal som ung. Med en bättre kroppskänedom får du lättare att kontrollera dina rörelser. Du lär dig hitta din balans, vara avspänd och ha tillgång till din fulla kraft. Du utvecklar din bålstabilitet och rörlighet.

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Kurs</b>      | <b>Ki – kom igång</b>  |
| <b>Plats</b>     | <b>Grödinge Golfcenter</b>   |
| <b>Tid</b>       | <b>3 ggr 1 tim: tors 4/6 och 11/6, tis 16/6 kl 16.00-17.00</b>                                       |
| <b>Pris</b>      | <b>450 kr per deltagare</b>  |
| <b>Deltagare</b> | <b>Alla medlemmar och deras vänner!</b>  |
| <b>Anmälan</b>   | <b>Till <a href="mailto:helle@ergoakademin.se">helle@ergoakademin.se</a> alt. mobil 0736 01 5 23</b> |
|                  | <b>Snarast! Begränsat antal deltagare.</b>   |



## **Helle Axel-Nilsson**

är avspännings- och rörelsepedagog samt massageterapeut. Metoden ki-kommunikation är utvecklad under mer än 20 års tid i undervisningen i ergonomi och kroppskänedom på bl. a. Kungliga Musikhögskolan i Stockholm. Privata lektioner, kurser och studiedagar görs i den egna verksamheten Ergoakademin.



ERGOAKADEMIN

[www.ergoakademin.se](http://www.ergoakademin.se)