



# Tankarnas trädgård

1912-2012



100 ÅR AV  
FOLKBILDNING  
& KULTUR

## Bli vän med kropp och själ! Feldenkraismetoden – medvetenhet genom rörelse



**Feldenkraismetoden** - medvetenhet genom rörelse,  
är en unik metod för hälsa och välbefinnande.  
Den ger avslappning, ökad rörlighet och bättre koordination.  
Även hållning och balans förbättras och  
kroniska tillstånd som orsakas av spänning och stress kan lindras.  
Välkommen till en föreläsning med Ewa Fager från föreningen Hälsobro,  
auktorerad Feldenkraispedagog!  
De som vill får prova på enklare rörelser.

**Torsdagen 11 oktober, kl. 18.00**  
**ABF, Drottninggatan 38, Örebro**

**Fri entré – Varmt välkommen!**

Prenumerera på nyhetsbrevet! [www.tankarnastradgard.se](http://www.tankarnastradgard.se)

