



STANLEY ROSENBERG INSTITUT

**Kom til Åbent Hus  
d. 31. jan. kl 19.30  
og hør mere!**

**Nyhed!**

**SRI Bevægelses Træning –**

**HJÆLP TIL SELVHJÆLP!**



***SRI Bevægelses Træning er til:***

- ***Alle, der ønsker forbedret velvære, styrke/udholdenhed og fleksibilitet samt at reducere stress og spændinger - fysisk såvel som mentalt.***
- ***Behandlere, der udover træningen får en række super gode og effektive øvelser, som kan bruges til at understøtte og effektivisere dine behandlinger.***
- ***Dig, der går til behandling, så du kan øge dit udbytte af behandlingen og selv kan fortsætte med øvelserne derhjemme.***



# Hvad er SRI Bevægelses Træning?

*En træningsform, der genopretter og styrker krop og psyke.*

***Vi vil begynde med afspænding og åndedrætsøvelser, derefter følger et fysisk program af ca. 1 times varighed med forskellige temaer - nakke/skulder, bækken/ben etc. og vi afslutter med afspænding ca. 15-20 min. Vi vil arbejde med styrke og smidighed.***

*Undervisningen veksler imellem dynamiske øvelser og statiske øvelser - som udgangspunkt i et roligt tempo. Det kan både være kraftfuldt i fysiske dynamiske øvelser og serier og meget stille i lange statiske stræk.*

*I hver enkelt session vil vi arbejde fokuseret på et bestemt område, f.eks. skuldre og arme. Disse øvelser vil have en gavnlig effekt på bl.a. musearm, tennisalbue og frossen skulder. Næste gang fx hofte/bækken osv.*

*Der vil blive videregivet specifikke øvelser, som kan bruges såvel til eget brug som i behandlingsøjemed, dvs. som en forlængelse af diverse behandlinger som "hjælp til selvhjælp". I undervisningen indgår bl.a. åndedrættet og afspændings- og bevidsthedsøvelser som en naturlig del.*

*Basen er klassisk Hatha yoga kombineret med bl.a. Chi Gong. Træningen inspirerer dig til at lege med bevægelsen i de yoga- Chi Gong og kampkun-  
stbaserede øvelser. Vi arbejder med kroppens forskellige lag og strukturer, herunder bindevæv, muskler, organer, nerver og knogler.*

**Underviser:**

Der undervises ved Marianne Gylling som har en 2-årig uddannelse som Hatha yogalærer. Herudover har Marianne flerårig gymnastikbaggrund, både som udøver og underviser. Marianne har stor erfaring med at sammensætte programmer som genoptræninger, genopretter og styrker krop og psyke, også efter et skadesforløb.



Har de sidste 13 år været selvstændig som behandler, yoga- og meditationslærer og underviser i Kranio-Sakral-Terapi og massage.

**Program 2012:**

Forår – Feb. - Maj, torsdage 17:30-19:00 i ugerne:

5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 21,

Efterår: Sep. – Dec., torsdage 17:30-19:00 i ugerne:

36, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51

**Hvor:**

Stanley Rosenberg Institut, Dronningensgade 66. 2., 1420 Kbh. K

(Vi gør opmærksom på at der ikke er badefaciliteter på stedet)

**Tilmelding:**

Kontakt os på tlf. 70 20 51 55- email [institut@stanleyroenberg.com](mailto:institut@stanleyroenberg.com) eller [stanleyrosenberg.com](http://stanleyrosenberg.com) hvor du kan tilmelde dig under "Kurser og uddannelser", og derefter vælger "Andet".



# ***Stanley Rosenberg Institut***

**Oplysninger om behandling,  
kurser og uddannede behandlere:**

**Administration:**

**Stanley Rosenberg Institut**

**Nygade 22 B, 8600 Silkeborg**

**Tlf.: 86 82 04 00**

**e-mail: [institut@stanleyrosenberg.com](mailto:institut@stanleyrosenberg.com)**

**website: [www.stanleyrosenberg.com](http://www.stanleyrosenberg.com)**

**Klinik og kursussted i København:**

**Dronningensgade 66, 2.**

**1420 København K**

**Tlf.: 70 20 51 55**

**Klinik og kursussted i Silkeborg:**

**Nygade 22 B, 8600 Silkeborg**

**Tlf.: 86 82 04 00**