

**Träningscenter och mottagning:** Åbäcksgatan 6 A, (Lindenhof vid Krokslätts torg)**Bassäng:** Lilla Åbybadet, Idrottsvägen**Webbokning:** [www.halsaikubik.se](http://www.halsaikubik.se)**Telefonbokning:** 031- 16 97 40

## Kropp & själ

Människan är en helhet bestående av kropp och själ som är tätt sammanlänkade och helt beroende av varandra. Det som händer med den ena påverkar även den andra. När man vill förbättra sin hälsa är det därför av största vikt att se denna helhetsbild och att arbeta med båda delarna.

Kom till oss och delta i vår kurs "Kropp och själ" där du får lära dig olika avspänningstekniker, kroppskännedom, mindfulness och får med teoretisk kunskap om psykologiska reaktioner, stress och hur dessa påverkar vår hälsa. Utöver gruppträffarna får du ett individuellt utformat träningsprogram och handledning i träningen.

### Vad säger vetenskapen?

**Depression:** Fysisk aktivitet kan förebygga insjuknande och återinsjuknande i depression. Fysisk träning som tillägg till sedvanlig behandling i form av samtal och mediciner ger en förstärkt effekt

**Ångest:** Konditionsträning har visat sig ha god effekt för att minska symtomen vid panikångest

**Långvariga rygg och nackbesvär:** Muskelstärkande fysisk aktivitet och specifika träningsprogram för stabilitet har starkt vetenskapligt stöd. Fysisk aktivitet kan ha rent smärtlindrande effekter! Motion och träning kan dessutom motverka muskel-spänningar som orsakats av smärtan och bidra till att man blir gladare och starkare.

ur "FYSS för alla" av Yrkesföreningar för fysisk aktivitet 2004. Utgiven av Apoteks AB



### Åtta tillfällen

Du kan välja att komma till mottagningen eller koppla upp dig via webben.

Länk för uppkoppling skickas via sms dagen före.

**Tid på mottagningen:** onsdag  
14-15.30 inkl. teori och mindfulness

**Kostnad:** patientavgift 100 kr per tillfälle, högkostnadskort och frikort gäller.

**Du bokar först ett individuellt möte "nybesök Kropp & själ" oavsett om du vill delta i webbutbildning eller på plats på mottagningen.**

Kursen startar rullande under terminen.

**Välkommen!**



