

Må Bra grupp



Steg 1

- Stärkande örtte
 - Skönt fotbad med örter, oljor — visning av fotmassage
 - Örter och dess hälsosamma egenskaper
 - Tema: praktiska tips på omslag vid förkylning, bihåleinflammation, halsfluss och värk m.m.
 - Skön avstressande stärkande andning
 - Mental träning — vi mår som vi tänker!
- Målbildsträning.
- Skattkartan — individuell må-bra-bok
 - Kinesiologiövning för högt blodtryck, stress, sömn m.m. Balanserar det autonoma nervsystemet, d.v.s. det vi inte medvetet kan styra som t.ex. hjärta, lunga, mage och tarm
 - Föryngringstips bl.a. ansiktsmask
 - Avslappning
 - Vi avslutar med nyttigt fika!

Steg 2

- Stärkande örtte
- Skönt fotbad med örter, oljor — visar lätt massage
- Fortsättning om andra nyttiga örter och dess inverkan
- Tema Candida — vår tids folksjukdom
- Lätta stärkande program för att få igång cirkulationen i kroppen, bra för rygg/nacke m.m.
- Mental träning bl.a. hur du mentalt kan behandla dig själv. Lev i nuet! Målbildsträning. Tips och goda råd. Så jobbar du vidare för att må ännu bättre
- Individuell må-bra-bok
- Kinesiologiövning: Egenvårds programmet, allt ifrån förstoppning till stressrelaterade symptom
- Föryngringstips bl.a. ansiktsmask
- Avslappning
- Vi avslutar med nyttigt fika!