

Friskliv Flyt

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Fysisk aktivitet](#), [Ukategorisert](#)

Date : 28. mai 2020





Gruppetilbud som er egnet for personer med muskel- og skjelettplager og/eller som opplever langvarig utmattelse, stress og belastning i hverdagen, samt for personer som er sykmeldt eller står i fare for å bli sykmeldt.

Tilbudet er en bevegelsesgruppe ledet av frisklivsveileder. Timene kan inneholde øvelser både med og uten musikk, rom for refleksjon mellom deltakerne, øvelser i par og avspenning. Bli kjent med mulighetene kroppen har for bevegelse, sittestillinger og hvilestillinger. Målet er i tillegg bedre kroppsbevissthet også at deltakerne skal reflektere over egne vanemønstre og spenningsmønstre, og på den måten legge til rette for mindre belastende vanemønstre i hverdagen.

Gruppene kan tilbys 1 gang i uken, over 10 uker. Størrelsen på gruppen kan variere, 8 – 12 deltakere kan anbefales.

Materiell:

- Matter
- Krakker
- Små og store knotteballer
- Pinner til å rulle med beina
- Ballonger