

Föreläsning om “fysisk aktivitet och träning vid reumatisk sjukdom” samt kroppsbehandlingen Rosenmetoden

27 mars kl 18.00 ABF-huset, Katasalen (vån 1), Sveavägen 41



Reumatikerföreningen Stockholm arrangerar en aktivitet måndag 27 mars kl 18.00 med en inspirerande föreläsning om fysisk aktivitet och träning vid reumatisk sjukdom respektive information om kroppsbehandlingen Rosenmetoden.

Rosenmetoden är en varsamt kraftfull och närvarande kroppsterapimetod som syftar till avspänning.

Vi kommer även att möjliggöra en pröva på-möjlighet avseende Rosenmetoden. Rosen-terapeuten är närvarande med en lyssnande beröring, där du som deltagare ges en möjlighet att känna efter, låta kroppen släppa på gamla spänningar och få mer utrymme att andas.

Rosenmetoden kan hjälpa dig som lider av fysisk smärta, har muskelspänningar, lider av sömnsvårigheter eller trötthet, har svårt att slappna av i en stressad vardag och söker en fysisk och känslomässig förändring.

Program

1 Föreläsning om fysisk aktivitet och träning vid reumatisk sjukdom av **Sara Stråt**, leg fysioterapeut & specialist inom reumatologi

Eftersom vardagsmotion och träning räknas som en del av behandlingen vid reumatisk sjukdom är det viktigt att veta hur man ska träna.

/ Bensträckare /

2 Föreläsning om samt pröva på-möjlighet på Rosenmetoden (vi kommer att genomföra kroppsbehandlingen avskilt från mötessalen via en vikhvägg inklusive en massagebänk), **Iréne Westerlund** (nedan), rosenterapeut.



Iréne Westerlund, rosenterapeut

ANMÄLAN OM DELTAGANDE

E-post stockholm@reumatiker.se eller tfn 08-462 99 25 (röstbrevlåda), senast 24 mars.

Icke medlem i reumatikerföreningen är välkommen i medlems sällskap.

Mötet pågår till ca kl 20.00

Vi bjuder på kaffe/te/vatten samt smörgås och en kaka, som finns att avnjuta från kl 17.30 i Katasalen!

VÄLKOMNA!

Reumatikerföreningen Stockholm