

Klipp ut och skicka eller anmäl på [www.bodymindconcepts.se](http://www.bodymindconcepts.se)

## Anmälan

Namn: .....

Adress: .....

Postadress: .....

Ort: .....

E-post: .....

Telefon/mobil: .....

### Senaste anmälningsdatum är fredagen den 14 augusti

Kursanmälan 2.250 kronor som dras av från modul 8 som då blir kostnadsfri (eller kostar endast 250 om du är medlem)

- Jag vill bli medlem i Bodymind Lounge (595 kronor, gäller i 12 månader)
- Pris för Seasonal Pilates 2.500 kronor per modul
- Pris för Seasonal Pilates 2.250 kronor per modul – Lounge-medlem

### Fyll i din kursanmälan och skicka i kuvert till

Bodymindconcepts  
Läby Österby 113  
755 92 UPPSALA

Eller anmäl dig på [www.bodymindconcepts.se](http://www.bodymindconcepts.se)  
Ring eller maila gärna för mer information  
018 46 30 04 · [tina@bodymindconcepts.se](mailto:tina@bodymindconcepts.se)

seasonal  
pilates

Pilates är ett unikt och intelligent system att träna upp kroppsmedvetenhet, styrka, rörlighet och framför allt stärka kroppens korsett och avlasta ryggen. Pilates har snabbt blivit en uppskattad träningsform för alla åldrar och personer med varierande träningsbakgrund.

Nu erbjuder vi dig ett år till att fördjupa dig i Pilates Matwork, alltså Pilates-övningar på en matta.

Utöver alla klassiska övningar får du dessutom fördjupning i anatomi, fysiologi, rörelse & funktion samt näringslära.

Unikt med Seasonal Pilates är hur vi involverar individuell anpassning av övningar in i gruppträningen och hur vi lär dig anpassa din undervisning efter årstiderna och naturens skiftande energi. Med dessa kunskaper hjälper du dina elever snabbt till att hitta lättare rörelser, god rörlighet, ökad vitalitet och bli medveten om svagheter och styrkor. Mellan våra träffar har du hemuppgifter.

## Om våra lärare

Sandie Keane bosatt i Liverpool kommer från en bakgrund med klassisk balett och fitness. Hon är internationell presentatör inom bodymindträning.

1998 började hon intressera sig för Pilates och utbildade sig för STOTT Pilates i Kanada. Sedan dess har hon varit en pionjär i England med att införa och utveckla Pilatesträningen. Hon har också skrivit böcker i ämnet. Som terapeut inom "Oriental Body Balance" driver hon också företaget 'therapiauk limited' där hon införlivar terapi med Pilates-träning.

Tina Hedrén bosatt i Uppsala kommer från en bakgrund med gymnastik, dans och Aerobics. Hon är internationell presentatör inom Bodymindträning och auktoriserad Feldenkraispedagog. Tina har utbildat sig i Pilates hos BodyMindSpirit Health Concepts i Zürich. Hon driver företaget Bodymind Concepts där hon erbjuder workshops, kurser och utbildningar inom Bodymind-området.



## Innehåll i korthet

### Modul 1 26-27 september 2009

Filosofin, grundprinciper, anatomi & kroppshållning, övningsförråd

### Modul 2 31 oktober-1 november

Energien under årstiderna, anpassning av undervisning, anatomi & fysiologi, att lära ut Pilates, övningsförråd

### Modul 3 5-6 december

Pilates under vintern, flöde och övergångar, skelett och ryggrad, stabiliserande muskler, bäckenbotten, övningsförråd

### Modul 4 27-28 februari 2010

Pilates under våren, samband muskler & organ, laterala rörelser, rotationer, mobilisering av höfter, anatomi fortsättning, övningsförråd

### Modul 5 10-11 april

Pilates under sommaren, modifikationer & progression, cirkulation, energi & muskel-tester, benskörhet, övningsförråd

### Modul 6 19-20 juni

Pilates under sensommaren, stående Pilates, arbeta med extension, näringslära (ingår varje modul), mera tester, övningsförråd

### Modul 7 7-8 augusti

Pilates under hösten, fördjupning i andningen, kommunikation, funktion & medvetenhet, korrigeringar, övningsförråd

### Modul 8 16-17 oktober

Slutuppgift & Diplom

**Kursen hålls på Nordens Folkhögskola.**

**Lärare Sandie Keane & Tina Hedrén**

**Kurskostnad 2.500 kronor per modul / 250 Euro**

