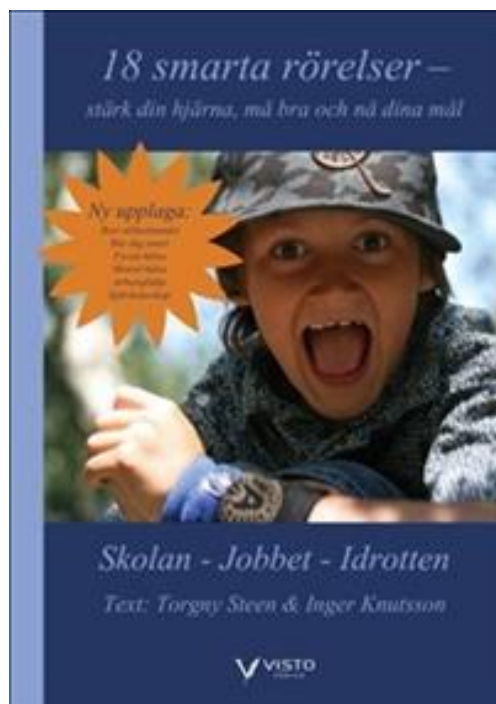


18 smarta rörelser : stärk din hjärna, må bra och nå dina mål

Torgny Steen, Inger Knutsson



Ladda ner PDF

I ett utvecklingssamtal fick Torgny veta att sonen Nicklas inte hängde med i klassen. Han hade svårt att läsa, räkna, skriva och koncentrera sig samt var överallt i klassrummet. Förståelse för systemisk hjärnforskning och specialintresse för hur rörelser stärker hjärnan gör att Torgny börjar dagen med olika rörelser. Något han också brukar rekommendera idrottare och ledare i näringslivet att göra för att hantera press, stress och prestationer. Vad skulle kunde hända om Nicklas provade rörelserna? Resultaten lät inte vänta på sig. Efter ett tag började Nicklas läsa och räkna, blev lugnare i klassrummet och hade alla rätt på veckans ord. Torgny blev nyfiken, hade fler upplevt liknande resultat? Det visade sig att specialläraren Inger Knutsson hjälpte barn till lugn, ro och lärande i skolan med hjälp av liknande rörelser. För Torgny och Inger blev första mötet starten på en lång resa inom fysisk och mental hälsa med sikte på att uppfylla läroplanens Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Det blev också starten på CreativeChildren:Camp®, helgkurser för familjer med bland annat massor av långsamma rörelser för att hjälp barn och vuxna hantera en allt snabbare värld. Rörelserna är ibland så enkla att göra att de kan uppfattas som svåra. Därför brukar Torgny och Inger få frågan Har ni någon bok som visar rörelserna? . Här är den boken. Eller, här en den nya upplagan av boken eftersom den första sålde slut. Enkla förklaringar till hur och varför Torgny och Inger använder rörelserna varvas med tydliga beskrivningar i text och bild. Rörelserna fungerar lika bra för att bryta stillasittandet på jobbet, sätta fart på veckomötet eller konferensen. Och för att hantera press, prestationer och presentationer. Eller skapa fokus, lugn och kraft i omklädningsrummet inför en tävling eller match. Vi lovar, det är lättare GJORT än sagt!

Ladda ner gratis 18 smarta rörelser : stärk din hjärna, må bra och nå dina mål gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Torgny Steen, Inger Knutsson

Antall sider: 72

ISBN: 9789187523618

Format: PDF

Filstorrelse: 16.21 Mb

Ladda ner på 15 sekunder