

Tåstrumpor och Feldenkrais® med Birgitta Söderberg!

Tåstrumpan Österlen

En strumpa för varje tå gör dig glad och lätt på foten.

Tänk dig full rörelsefrihet för alla 10 tår...

- Den håller torrt och förhindrar även skav mellan tårna.
- Strumpan har inga sömmar som kan irritera huden.
- Du får omedveten fot/tågymnastik – en fördel för blodcirkulationen.

Tåstrumpan finns i flera färger och storlekar.

Välkommen att köpa den hos mig

Birgitta Söderberg

Eller på Friskhuset (ovanpå Lindex) hos Sofie Turse.



Feldenkrais® på Österlen

Välkommen att pröva denna mjuka metod som gör dig mera medveten om hur din kropp fungerar.

Efter hand som du lär mera om dig själv kan du påverka bl.a. smärta, spänningsmönster, balans och inlärningsförmåga.

Du kan antingen få en enskild lektion, där jag ”vägleder” dig med mina händer till att upptäcka mera om dig själv och hitta nya rörelsemönster.

Eller bli medveten genom rörelse och delta i grupplektioner liggande på matta på golvet, där du blir vägledt muntligen av mig genom en serie rörelser.

Hör av dig till mig... Birgitta Söderberg!

Mossgatan 11 Simrishamn

Tfn 0414 - 12597

Mobil 0733-46 20 71