

Kropsterapeut Kasper Helboe

Hvad: Forældrekursus

Hvornår: Lørdag kl. 9.30-12 og 13.30-16

Hvordan får du som handicapforældre ro på dit overbelastede nervesystem? Det har Kasper – og Manuvision – et rigtig god bud på, og dette vil være omdrejningspunktet for årets forældrekursus.



Efter en kort introduktion, vil Kasper bruge størstedelen af dagen på at guide os igennem forskellige kropsterapeutiske øvelser, som du selv nemt kan gøre brug af i en presset hverdag. Nogle øvelser udføres stående, siddende, liggende, alene, andre to-og-to osv. – og det er vigtigt at pointere, at der vil blive taget hensyn til folks individuelle grænser undervejs. Kasper anbefaler, at du ifører dig behageligt tøj, som du kan bevæge dig (let) i. Og også gerne en yogamåtte, et tæppe og et par varme sokker.

Læs mere m Kasper (og Manuvision) her: <https://kaspersklinik.dk/om-mig/>