



FlowMotion™ Introduktion

Tidløs bevægelse og motion med flow. Udviklet og præsenteret af Marina Aagaard, MFT, i 2000 på DGF Instruktor Convention og kontinuerligt videreudviklet. Lanceret som hjemmetræning i 2011 af SUND NU.

Et unikt, holistisk mind-body styrke- og strækprogram med bevægelsesserier med kvalitet og funktionalitet: Styrke, stræk, balancer og vejrtrækning, der giver balance og harmoni og reducerer muskelspændinger og stress.

10-55 minutter med stående, siddende og liggende øvelser.

Øvelserne forløber i flydende sekvenser, der fremmer aktiv mentaltræning eller visualisering samt afspænding.

Klik her for 8:30 minutters **FlowMotion™** mini-workout.

aagaard	gåsebakken 48	ugelbølle	dk-8410 rønde	tel 86 37 01 67	tel 40 38 68 77	mail@marinaaagaard.dk	
---------	---------------	-----------	---------------	-----------------	-----------------	-----------------------	---