



RefleXera

*Active **Body** Communication*

www.reflexera.se

RefleXera

*Active **Body** Communication*

Känner du igen dig?

- Är du spänd och har ont i kroppen?
- Är du väldigt stresspåverkad?
- Har du svårt att sitta still och koncentrera dig?

En neuromotorisk tränare berättar

De flesta av oss integrerar under de första levnadsåren reflexer enligt ett föreskrivet schema – åla, krypa, ställa sig upp och gå. Allt för att göra oss redo att klara oss själva. En del hoppar dock över några led och utvecklar egna sätt för att klara av vardagen. Sätt som på sikt kan leda till migrän, rygg- och ledbesvär, yrsel, eller diagnoser som dyslexi, ADHD, autism m.m.

Det här går att förändra

Genom träning

Ända in på nervnivå

Det är aldrig för sent att utvecklas till att leva på ett mer energieffektivt sätt! Vår hjärna kan skapa nya nervförbindelser med rätt träning. Jag hjälper dig med det genom neuromotorisk träning som ger dig en knuff i rätt riktning! Vi börjar med en reflex-screening och därefter får du ett träningsprogram. Sedan är det bara att börja träna. Svårare än så är det inte.

Varmt välkommen att kontakta mig!

Jag är neuromotorisk reflexpedagog, lärare, pedagogisk coach, kommunikolog och trebarnsmamma. Jag finns här när du är redo.

Charlotte Ljung

0733-80 64 08
charlotte@reflexera.se
www.RefleXera.se

