

# Dansa hjärna

**Välkommen till danspass för hjärntrötta. Enkla rörelser till medryckande musik. Varannan vecka på dagtid i Färgelanda prästgård. Start 10 feb 2020.**



Ledare är Suzanna Sandberg, som dansat sedan hon var fem år och har egen erfarenhet av hjärntrötthet och problem med minnet. Vid träffarna används dansinspiratören Anne Grundels metoder på DVD och CD. Hon skriver: ”Ett nytt sätt att motionera, med fria rörelser i medveten närvaro/mindfulness. Ett verktyg för stärkt självkännet, en meditation i rörelse.”

Medtag sköna kläder att kunna dansa ledigt i. Vi dansar barfota. Då vi kommer ligga ned så behövs underlag, tex filt / yogamatta. Öronproppar om du är känslig för hög musik men sådana som du hör igenom så du kan följa instruktionerna. Goda ramper till rullstolar finns. Te serveras och du kan ta med ditt eget fika som vi avslutar varje pass med.

## Tid och plats

Färgelanda prästgård, måndagar 13.00-15.00. Start måndag 10 februari, som är en gratis prova-på-gång. Därefter 9 måndagar, varannan vecka (jämna veckor) Sista träffen 8/6.

## Anmälan

Anmälan senast 11 feb via [sensus.se](https://sensus.se). Sök på ”Dansa hjärna”. Deltagaravgift för 9 tillfällen är 450 kr. (270 kr för medlemmar i Hjärnkraft). Faktura skickas efter första ordinarie tillfället.

## Kontakt

Ledare Suzanna Sandberg [suzanna.sandberg@icloud.com](mailto:suzanna.sandberg@icloud.com)

Kontaktperson Daniel Petré, Sensus [daniel.petren@sensus.se](mailto:daniel.petren@sensus.se) 0702-77 06 39

Arrangör är Hjärnkraft i samarbete med Sensus och Färgelanda församling.