

Marie Seffel

Friskvård



Marie Seffel – har arbetat med träning och hälsa i över 20 år och erbjuder friskvård i form av Massage, Medicinsk Laser, ChiBallkurser, Yinyogakurser, Styrketräningsskolor, Föredrag, Utbildning och Utomhusträning. Fokus ligger på helheten, att få kropp och själ att må bra, att vi behöver bra mat, motion och återhämtning för att skapa balans. Marie driver en friskvårdspraktik inne i Kungsbacka och är även utbildad undersköterska.

www.friskvardmarieseffel.se

Chiball 60 min

Medveten träning med fokus på taichi, qigong, yoga, pilates och mindfulness. Passet kan utföras både sittande och stående och man behöver inte ha några speciella träningskläder. Träningsskolorna bygger på kinesisk medicin och akupunktursystemet vilket syftar till att balansera kroppen och sinnet. Vi har en liten mjuk färgglad boll till hjälp.

Utomhusträning 30-45 min

Vi jobbar olika övningar utomhus, både styrka och kondition. Övningarna anpassas så alla kan vara med.

Tabata 30 min

Högintensiv träning i 20 sekundersintervaller med enbart kroppen som redskap. Passet kan köras både inomhus och utomhus. Svettigt och roligt pass där du gör så många repetitioner du själv vill och orkar.

Core/Pilates 30-45 min

Träning för mage, rygg och höfter.

Yinyoga 30-60 min

En kinesisk metod att stretcha bindväven i kroppen och öka rörligheten genom att göra bindväven smidigare. Bra för dig med stel höfter och rygg. Alla övningar görs sittande eller liggandes i ett mycket lugnt tempo, 3-5 minuter per övning i statiska positioner och med fokus på din andning.

Yin&yangyoga 30-75 min

En yoga där vi blandar övningar från Hathayoga och Yinyoga. En lugn klass med övningar för att öka rörlighet i höfter och rygg samt stärka balansen och få mer energi samt avslutar med en skön avslappning.

Föreläsning 60 min

En föreläsning om hur vi kan ta hand om oss fysiskt på bästa sätt med våra egna förutsättningar. Föreläsningen anpassas efter gruppen och kan även innehålla övningar för er som arbetar mycket framför skärm.