

Självkänsla - Rörelse och hälsofrämjande aktivitet i ny kostym





Må bra med Danskraft

Brukar du ha ont i magen?

Har du höga krav på dig själv?

Känner du ofta stress, huvudverk och oro?

Då kan DANSKRAFT

vara något för dig!



Hos oss är du välkommen precis som du är.
Vi vill att **just du** ska må bra och hitta din inre styrka

Vi dansar och vilar tillsammans helt utan speglar
och krav.

Här får du utrymme att bara vara, i både rörelse
och stillhet.

Vi träffas efter skolan och fyller på energidepåerna
med dans och andningsövningar.



Piteå kommun

Mindfulness är att vara medvetet närvarande i kropp och själ

Med hjälp av **dansen** går du på upptäcktsfärd i kropp och lyssnar till vad som händer, följer impulserna – fri i rytmen och rörelserna.

Inga **krav** eller ”måsten” eller prestation

Dansen varvas med avslappning



Piteå kommun



”När man är still är det mycket tankar som snurrar”



”När jag kom hade jag
huvudvärk men efter dansen var
den borta”



”Det är kul att kunna få vara sig själv utan att någon bryr sig”

