

BK-FESTIVALEN I MALMÖ 17 April

Ungdomens hus nära station Triangeln

Inspireras i ditt BK-utövande!

Mingla med andra BK-intresserade!

Skaffa dig handledningstimmar i eget övande!

Detta är tre av många anledningar till att delta i vårens BK-festival.

I dagsläget har vi tillräckligt med deltagare för att ge två parallella workshops under dagen. Vi hoppas naturligtvis på många fler.

Man får välja workshops i den turordning man anmäler sig. Vi tillgodoser önskemålen i så hög grad som möjligt. Alla workshops ger dig en del handledningstid i eget övande.

Program för dagen:

08.15 Presentation av dagen

08.30 Parallella workshops

- Hälso Tai Chi
- Meditation
- Att landa i kroppen, nuet och rummet

09.15 Fika med fralla

09.45 Parallella workshops

- Kvinnohälsa, BK i Etiopien
- BK med fokus på personlighetssyndrom och relaterande
- Balanslinjens betydelse för egna gränser

10.45 Förflyttningspaus

11.00 Parallella workshops

- BK som prepp till fysisk aktivitet
- BK massage
- Testa dina guidningar

12.00 Lunch på stan

13.00 Föreläsning: Kroppen som utgångspunkt för självmedvetandet

14.00 Parallella workshops

- Samskattning BAS MQ (krav BK C)
- Tai Chi korta Yang
- Den centrala utsiktspunkten

15.15 Fika med kaka

15.45 Meditation och avslutningsdiskussion