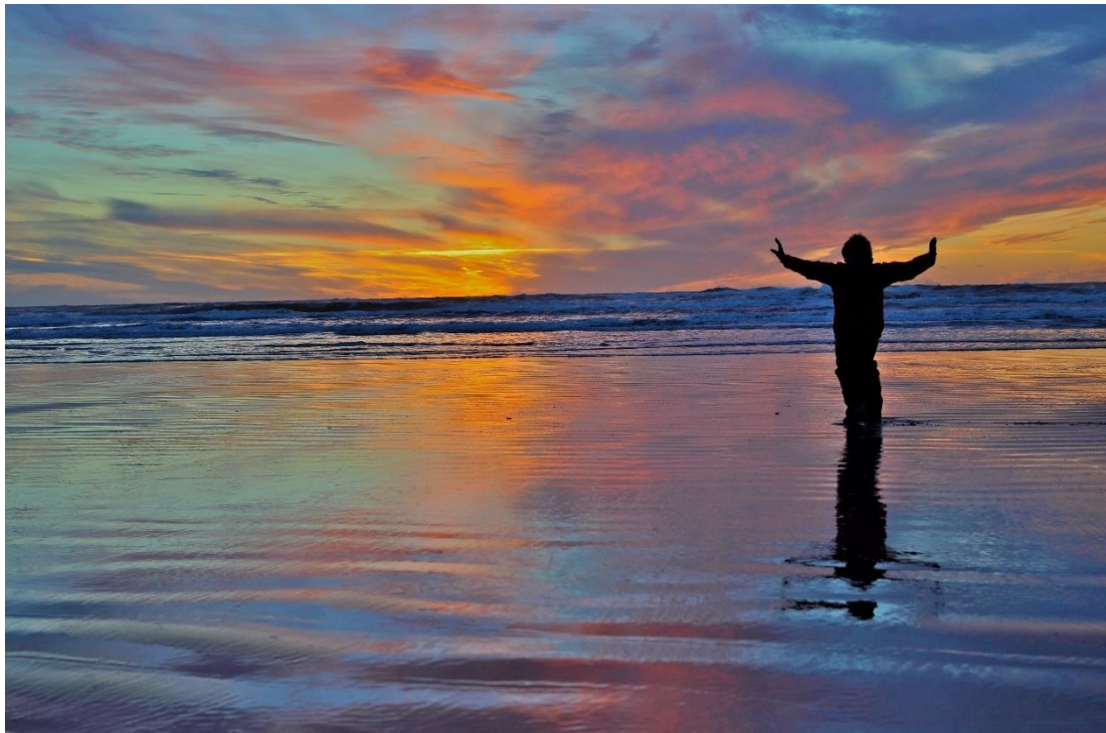


# Asahi Health

Tervetuloa syksyn ASAHI-kurssille!

**24.10–12.12.2024**

Lempää liikkuvuutta, hyvinvointia keholle ja mielelle!



Kuva: K. Kendall - CC BY 2.0

**Paikka:** Palvelukeskuksen liikuntasali, Rajakuja 3

**Aika:** Torstaisin 8 kertaa 24.10.–12.12.2024, klo 13–14

**Hinta:** 70 € (Minimi osallistujamäärä 10 hlö)

**Ohjaaja:** Katja Haanperä

**Ilmoittautuminen 10.10. mennessä:** [info@kpks.fi](mailto:info@kpks.fi)

## Mitä Asahi on?

- ✓ Asahi on suomessa kehitetty lempeä, mutta tehokas koko kehoa huoltava terveystuokuntamuoto, joka sopii kaikille.
- ✓ Asahissa liikkeet tehdään seisten ja koko keho käydään läpi hengityksen kannattelemien luonnollisten liikkeiden sarjana.
- ✓ Harjoitus tehdään omaa kehoa kuunnellen ja sen ehdoilla, tarvittaessa vaikka istuenkin.
- ✓ Asahista saat helpotusta niska-hartia-alueen kireyksiin, huollat selkää ja vahvistat jalkoja. Tasapaino kehittyy ja mieli rauhoittuu.
- ✓ Asahi sopii aamu- ja iltajumpaksi, taukoliikunnaksi tai palauttavaksi harjoitteeksi esimerkiksi voimaharjoittelun oheen.
- ✓ Helposti opittavien liikkeiden avulla opit käyttämään kehoasi terveellisemmin ja ryhtikin kohenee!

**Lämpimästi tervetuloa tutustumaan!**

Lisätiedot: Katja p. 050 3464553/[katja.haanpera@kpks.fi](mailto:katja.haanpera@kpks.fi)