Att sjunka ner i en varm bassäng är inte bara skönt, det ger också terapeutiska möjligheter.

Vill du lära mera om hur du kan använda vattnet i din träning för att öka din rörelseförmåga, kroppskännedom och sensoriska medvetenhet?

Vi erbjuder nu en intro-kurs för dig som har en funktionsnedsättning i Nelms Metod. Kursen är på totalt 3 timmar, med båda lite teori och praktik i bassäng. Vi håller kurser i Skåne, Halland och Göteborg. Kursen är för dig som själv har en funktionsnedsättning, och är över 18 år. Du måste vara med i bassängen själv, men kan ha med assistenten om du har behov av detta.

Nelms metod är både en metod och ett projekt och vi har stöd från Allmänna Arvsfonden, därför är kursen gratis.

Vi kommer ha små grupper, max 5 personer. Vi följer Folkehälsomyndigheternas allmänna råd, och kommer hålla god avstånd och ha god hygien.

Är du intresserad?   
Vi kommer att genomföra en introkurs på habiliteringen i Halmstad onsdagen den 23/9 med start klockan 17.oo. Vi börjar med ca 1 timme teori och därefter övar vi bassängen till senast klockan 20.00

Om du är intresserad men inte kan detta datum får du gärna höra av dig till Hilde eller Peter. Vi kommer att erbjuda flera introkurser under hösten.

[peter@nelmsmetod.se](mailto:peter@nelmsmetod.se) telefon:0706-628097  
[hilde@nelmsmetod.se](mailto:hilde@nelmsmetod.se) telefon:070-3405888

Kontakta oss på [info@nelmsmetod.se](mailto:info@nelmsmetod.se)

Se mera info om projektet och metoden på [www.nelmsmetod.se](http://www.nelmsmetod.se)