



mm.move
Rethink Fit

BODYMIND

Träna med medveten närvaro för att uppnå bättre fokus och hållbar hälsa

Utforska kontraster genom BodyMind-träning som kombinerar kraften i yoga, mindfulness och andning med fysisk styrka och pulsträning för att uppnå både fysiskt och mentalt välmående.



Effekter hos individen

1

Passets betoning på medveten närvaro förbättrar fokus, koncentration och närvaro även i övriga delar av livet och ger en djupare förståelse för kroppen och dess förmågor.

2

Kombinationen mellan stillhet och rörelse främjar både fysisk och mental styrka genom en variationsrik blandning av olika moment.

3

...och framförallt är det grymt bra träning som alla kan vara med på och mår bra av!

Välj vår träning för en balanserad och givande stund med positiva effekter som sträcker sig bortom träningsmattan och ger medarbetare med hållbar hälsa.

PRIS: 2200 SEK startavgift
+ 220 SEK per person

(Priser exkl moms)

Gruppträningsaktivitet

Vi leder en gruppträning à 45-60 min med ett kombinerat koncept där vi tränar:



Fysisk styrka och puls



Rörlighet och yoga



Fokus och andning

Kom ombytt till träningskläder! Vi kör både utomhus och inomhus beroende på säsong och väder.



[mm.move](https://www.instagram.com/mm.move)