

ÆFINGAR OG ÞJÁLFUN BÆTA ANDLEGA LÍÐAN

Langvarandi **stoðkerfisvandamál** og **vandamál af andlegum toga** eru helsta orsök **örorku** um allan heim. Til að koma til móts við fólk sem glímir við þau vandamál bjóða **sjúkráþjálfarar** fjölbreytta meðferð sem byggist meðal annars á **hreyfingu og virkni**.

Fjölbættur heilsufarslegur ávinningur er af æfingum og þjálfun – fyrir andlegu heilsuna, ekki síður en þá líkamlegu



Fólk sem býr við andlega vanheilsu er mun líklegra til að glíma einnig við líkamlega kvilla



Hvernig aðstoðar sjúkráþjálfari þig við að ná markmiðum þínum?



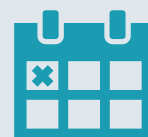
hann **hlustar** á þig til að átta sig á hvað þér finnst mikilvægt



hann tryggir að markmið séu **raunhæf og gerleg**



hann gerir áætlun með **þér við þitt hæfi**



hann **heldur þér við** efnið og **aðlagar** áætlunina eftir þörfum

Veldu þjálfun eða hreyfingu sem þú hefur gaman af – skemmtu þér!



Hreyfðu þig. Vertu virkur. Talaðu við sjúkráþjálfara í dag