

move

KURSINFORMATION

MOVE är mer än ett magasin – det är en vägledare för dig som vill röra dig i takt med naturen, stärka kroppen inifrån och skapa balans i vardagen. Genom att följa innehållet vecka för vecka, eller dag för dag, kan du skapa en kurs i egen takt – anpassad efter din rytm och årstidens energi.

Så använder du MOVE som kurs

Kursen hämtar inspiration från våren – en tid för uppvaknande, nystart och rörelseglädje. Men du kan använda den oavsett årstid. Våren kan också symbolisera morgon eller förmiddag, starten på dagen eller uppvärmningen inför ett träningspass. MOVE hjälper dig att väcka kroppen med mjuka rörelser, ibland på nya sätt. Du kan använda passen som ett komplement till din vanliga träning eller som en nystart efter en period av vila.

1. Lyssna & upplev

Ljudfilerna är kursens hjärta. De guidar dig genom meditationer (t.ex. Gående meditation, Bodyscan, Stubba), rörelsepass (t.ex. Liggande core, Stående rörlighet, Kontorsflow), ljudlandskap & naturreflektion (t.ex. Gökotta, Snöhagel). Använd en eller två ljudfiler per dag – som start på dagen, lunchpaus eller kvällslandning. Låt dem bli stunder att möta kroppen och naturen utan krav.

2. Hitta din egen rytm

MOVE hämtar sin inspiration från våren, men du kan använda den året runt, oavsett var du befinner dig i din träning eller vardag. Våren kan också symbolisera en ny start – en morgon, en uppvärmning eller inledningen av något nytt. Kursen bjuder in till att väcka kroppen med närvaro och mjuka rörelser, men du väljer själv hur du vill använda innehållet.

3. Träna med kroppen – inte mot den

MOVE handlar inte om prestation. Låt rörelsen anpassas efter din dagsform. Du kan göra passen inomhus eller ute i naturen, själv eller tillsammans med andra. Om du vill kan du kombinera flera pass om du önskar ett längre rörelsepass eller meditation.

4. Reflektera & notera

Ta en stund varje vecka för att skriva ner: Hur känns kroppen? Vad har förändrats i din energi eller sömn? Vad har du upplevt i naturen? På så sätt blir kursen levande – och du lär känna din rytm djupare.

Tips: Lägg in 20-30 min/dag eller 2-3 pass/vecka i kalendern. Lyft blicken, andas in vårluften, och låt varje pass bli ett sätt att både träna och återknyta till dig själv.

Vi hoppas att du får många härliga stunder med MOVE!

/ Malin & Maria