

**Näillä  
Aivojumppa-  
liikkeillä  
kokoat itsesi  
helposti ja  
nopeasti  
milloin tahansa!**



1. Juo tilkka vettä



2. Laita nilkat ja ranteet ristiin.



3. Laita kädet ristiin ja tuo kädet alakautta rinnalle. Pidä hartiat rentona! Hengitä sisään nenän kautta ja ulos suun kautta.



4. Avaa nilkat ja kädet, laita sormenpäät vastakkain ja anna käsien levätä rennosti sylissä. Jatka vähän aikaa tietoista hengittämistä.



## ILMAISET ESITTELYILLAT

Joka kuukauden  
ensimmäinen tiistai klo 18  
Suomen  
Kinesiologiayhdistyksessä  
Pelimannintie 13 A,  
Kannelmäki.  
Ilmoittaudu viimeistään  
edellisenä perjantaina  
puh. 09 4789 2189 tai 040  
821 7115



## KURSSIT

Katso kurssitiedot  
[www.kinesiologia.fi](http://www.kinesiologia.fi)

Aivojumpalla luot itsellesi  
sopivan mielentilan niin uuden  
oppimiseen kuin tiukkojen  
tilanteiden hallintaan.  
Aivojumpaan voit perehtyä  
kursseilla tai tutustua  
koulutetun Aivojumpa-  
ohjaajan vastaanotolla.  
Ihmiset yli 80 maassa ovat  
saaneet Aivojumpasta hyviä  
kokemuksia. Kannattaa  
kokeilla.

# Parempi olo parilla liikkeellä



Suomen Kinesiologiayhdistys ry