

TRANSFORM THROUGH MOVEMENT™

RÖRELSE. STYRKA. ANDNING. FÖRÄNDRING PÅ RIKTIGT.

TTM
WORKSHOP

🕒 90 MIN

MER INFO KOMMER

DET HÄR ÄR INTE ETT VANLIGT TRÄNINGSPASS.

Det är en workshop där du får utforska hur kroppen är skapad för att röra sig.

Vi kombinerar inspirerade moment från **kampsport** som kung fu, capoeira, funktionell styrka, rörlighetsträning och kroppskontroll, till ett dynamiskt pass som utvecklar hela kroppen.

PASSET AVSLUTAS MED DJUP ÅTERHÄMTNING

genom andning, avslappning och Soul Activation för att ge både kropp och nervsystem möjlighet att landa.

VAD DU FÅR UT AV WORKSHOPPEN

- 🏃 Ökad rörlighet och smidighet.
- 💪 Starkare och mer funktionell kropp.
- 🤸 Bättre balans och koordination.
- 🎯 Förbättrad kroppskontroll.
- 🧍 Starkare hållning.
- ⚡ Ökad explosivitet och stabilitet.
- 🌬 Bättre andning.
- 🌿 Minskat stress och spänningar.
- ☀ Ökad energi och fokus.
- 🧠 Ett lugnare nervsystem.

VAD VI GÖR UNDER WORKSHOPPEN



Dynamisk
rörlighet



Funktionell
styrketräning



Rörelser
inspirerade av
kung fu



Capoeira för
koordination
och flöde.



Stavträning som
utvecklar balans,
timing och
kroppskontroll



Kampsports-
inspirerade
fyspass



Andnings-
övningar



Djup
avslappning



Soul
Activation

VILKET BUDSKAP HAR 555



En större
förändring på väg
eller redan
har börjat.



Att släppa taget om
det gamla för att ge
plats åt något nytt.



Att vara öppen för
nya möjligheter och
våga gå nästa steg.



Att lita på processen,
även när förändringen
känns osäker.

PRIS:

555
kr

VARFÖR 555?

Vi har medvetet valt priset 555 kr eftersom budskapet 555 förknippas med förändring och transformation – vilket också är syftet med den här workshoppen.

“ Träna inte bara musklerna –
träna hur kroppen är skapad
för att röra sig.

När styrka, rörlighet, koordination
och andning samverkar blir kroppen
både starkare, friare och mer levande.



VI HOPPAS ATT DEN HÄR WORKSHOPPEN
BLIR STARTEN PÅ NÅGOT NYTT –
DÄR AV TRANSFORM
THROUGH MOVEMENT™



PLATS

Plats meddelas
vid intresseanmälan.



INTRESSEANMÄLAN GÄLLER

Skicka din intresseanmälan
så återkommer vi med mer
information om eventet.



[Klicka här
för anmälan.](#)

kontakt@jessicanorell.se



DAG & TID

Mer info
kommer.

VI HOPPAS ATT DEN HÄR WORKSHOPPEN BLIR STARTEN PÅ NÅGOT NYTT –
DÄR AV TRANSFORM THROUGH MOVEMENT™ WORKSHOP

MÖT SERGIO

TRÄNARE. KAMPSPORTARE. MENTOR.
ÖVER 30 ÅRS ERFARENHET.

Med över 30 års erfarenhet inom kampsport och fysisk prestationsutveckling erbjuder han ett träningskoncept som bygger på **funktionella rörelser, kroppskontroll och hållbar styrka.**



EN RESA SOM BÖRJADE VID 7 ÅRS ÅLDER

Hans resa började redan vid 7 års ålder med karate. Sedan dess har han fördjupat sig i flera olika kampsporter.



BRED KAMPSPORTSBAKGRUND

Taekwondo, kickboxning, thaiboxning, judo och capoeira – en mångsidig bakgrund som format hans förståelse för kropp och rörelse.



PASSIONEN FÖR KUNG FU

Med tiden fann han sin största passion i kung fu, där han tävlade i både stavform och sabelform.



EN UNIK FÖRSTÅELSE FÖR KROPPEN

Den breda erfarenheten från olika kampsporter har gett honom en unik förståelse för hur kroppen kan utvecklas genom naturliga rörelsemönster, **explosivitet, balans, koordination och rörlighet.**



Han har även arbetat som fystränare för **Svenska damlandslaget i futsal i samband med VM i Italien 2025** och har verkat som fystränare för **andra seniorlag.**

Den erfarenheten har gett honom en bred förståelse för fysisk prestation, explosivitet, uthållighet, rörelsekaraktär och hur träning kan anpassas både till individen och till prestationsmiljöer på hög nivå.



Styrka handlar inte bara om muskler – det handlar om kontroll, balans och förmågan att röra sig fritt och kraftfullt i alla situationer.



FUNKTIONELL
STYRKA



KROPPSKONTROLL
& KOORDINATION



BALANS &
RÖRLIGHET



EXPLOSIVITET
& SNABBHET



ANDNING &
FOKUS



MINDSET &
DISCIPLIN



Hans helhetssyn på träning kombinerar det bästa från traditionella kampsporter med modern prestationsutveckling – för att hjälpa dig bli **starkare, rörligare och mer närvarande** i både kropp och sinne.



DYNAMISK RÖRLIGHET

För en smidig, stark och funktionell kropp.



STABILITET OCH BALANS

Bygg en stabil grund inifrån och ut.



KROPPSKONTROLL OCH NÄRVARO

Utveckla fokus, precision och medvetenhet.



ÅTERHÄMTNING EFTER KROPPSKONTROLL

Andning, avslappning och Soul Activation för helhet.

TRÄNA KROPPEN. STÄRK DIG INIFRÅN. LEV MED MER ENERGI OCH LÄTTHET.

JESSICA NORELL

SOUL ACTIVATION HEALING



BREATHWORK. HEALING. NERSYSTEM. DJUP ÅTERHÄMTNING.

En kraftfull kombination av medveten andning och intuitiv energi för att skapa djup avslappning, nersystem nedreglering och aktivering av kroppens naturliga självläkande kraft.



MEDVETEN ANDNING

Guidade andningsmönster som lugnar nersystemet, släpper spänningar och skapar utrymme för läkning.



SOUL ACTIVATION HEALING

Intuitiv energihealing som aktiverar livskraften i kroppen, frigör blockeringar och återställer energiflödet på djupet.



NERSYSTEM NEDREGLERING

Skapar trygghet i kroppen, sänker stress och hjälper dig att återgå till balans, lugn och närvaro.



DJUP ÅTERHÄMTNING

En upplevelse av att få landa, släppa taget och fylla på med ny energi – fysiskt, mentalt och själsligt.



“ Låt andningen leda dig hem.
Låt energin väcka det som
redan finns inom dig. ”

DU FÅR:



MINSKAD STRESS
& ÅNGEST



LUGNARE
NERSYSTEM



ÖKAD ENERGI
& LIVSKRAFT



DJUPARE
SJÄLVKONTAKT



INRE KLARHET
& HARMONI



DU FÅR STÖD ATT SLÄPPA DET SOM INTE LÄNGRE TJÄNAR DIG OCH AKTIVERA DIN INRE KRAFT FÖR ETT LIV I MER LÄTTHET, BALANS OCH FRIHET.

DU ÄR SKAPAD FÖR ATT LEVA – INTE BARA ÖVERLEVA.

PASSAR DIG SOM:

- ✓ Vill minska stress och oro
- ✓ Behöver återhämtning på djupet
- ✓ Vill stärka din energi och livskraft
- ✓ Söker inre balans och klarhet

TRÄNA KROPPEN. STÄRK DIG INIFRÅN. LEV MED MER ENERGI OCH LÄTTHET.

