

MoveLab

Explore!

MoveLab – Explore!

Det här är inte bara en kurs – utan ett utforskande av rörelse.

MoveLab är för dig som vill utvecklas inom golvbaserad träning, oavsett om du har erfarenhet från yoga, pilates, core, funktionell träning eller andra rörelseformer. Kanske har du redan en grund att stå på, men längtar efter nya perspektiv, fler nyanser och ett mer utforskande sätt att arbeta med kroppen.

Här handlar det inte om rätt eller fel utan om att förstå, känna och expandera hur du kan röra dig. Golvet blir en plats för styrka, flöde, kontroll och kreativitet där små justeringar kan förändra hela rörelsekvaliteten. Inspirationen kommer till stora delar från floorwork och groundmovement. I vissa moment kan även inslag av fria vikter förekomma, men fokus ligger på kroppsviktsbaserad och golvnära träning.

För vem?

Det här är för dig som vill ta nästa steg i din rörelse.

Du kanske:

- Har erfarenhet av yoga, pilates, core eller funktionell träning
- Vill hitta nya sätt att arbeta med golvet
- Söker mer variation, kreativitet och flöde
- Vill utveckla din egen praktik eller din undervisning

Du behöver inte vara instruktör - men du behöver vara nyfiken.

Vad du utforskar

MoveLab handlar om att bredda och fördjupa - inte bara göra mer.

Du utforskar:

- **Kontakt med golvet** - hur dina kontaktpunkter skapar förutsättningar för nästa rörelse
- **Tryck, vikt och riktning** - när du trycker, släpper eller drar för att skapa flyt och kontroll
- **Stabilitet och mobilitet i samspel** - en stark, följsam kropp som rör sig utan onödig kompensation
- **Spiraler och elasticitet** - hur rörelse i spiraler och diagonaler aktiverar kroppens fasciala nätverk och skapar fler förbindelser i kroppen
- **Flöde och övergångar** - hur positioner binds ihop till sammanhängande rörelse
- **Kroppskännedom och nervsystem** - att känna, justera och hitta rätt anspänning i rätt ögonblick
- **Kreativitet och variation** - verktyg för att utforska, kombinera och skapa egna sekvenser

Kursformat

Du väljer det upplägg som passar dig:

- Online – i din egen takt
- Hybrid – online + fysisk träff
- IRL – två dagars fördjupning

Alt. workshop x antal timmar (enligt önskemål) - på förfrågan

Pris 4995 kr inkl. moms

Kursdatum 22-23 augusti 2026

Kursplats Empw Studio Eskilstuna

Efter kursen

Du kommer att inspireras till att

:

- Röra dig mer fritt, medvetet och varierat på golvet
- Skapa egna sekvenser och flöden
- Integrera floorwork i din träning eller undervisning
- Arbeta med kvalitet och känsla - inte bara form

Diplom

Efter godkänd kurs får du diplom/kursintyg.

Schema / Upplägg - med reservation för små ändringar

DAG 1 - KONTAKT OCH RIKTNING

10.00 Landning & intro (i rörelse)

- Mjuk start på golvet
- Andning, kontakt, enkel guidning

10.30-11.45 PASS 1 Ground Connection & Pressure

Ett lugnare men djupt pass

- kontaktpunkter mot golvet
- små förflyttningar nära golvet
- långsamma övergångar

11.45-12.15 Reflektion + mini breakdown

- Vad hände i kroppen?
- Sätta ord på upplevelsen (kort & relevant)

12.15-13.00 Integration flow

- enklare sekvenser baserat på passet
- börja koppla ihop rörelser

13.00-14.00 Lunch

PASS 2 14.00-15.15 Längder & locomotion

Dynamiskt, lekfullt, utforskande - förflyttningar över golvet

15.30-16.30 Brygga: från längder till flow

- hur vi binder ihop förflyttningar
- skapa små sekvenser i rummet

16.30-17.00 Nedvarvning & nervsystem

DAG 2 - INTEGRATION OCH KREATIVITET

10.00 Mjuk start och återkoppling i rörelse

10.30-11.45 PASS 3 Spiraler, diagonaler och elasticitet

- Fascia i praktiken elastiska rörelser
- Elastiska rörelser (ladda/släppa)

11.45-12.15 Reflektion + mini breakdown

- Sätta ord på upplevelsen (kort & relevant)

12.15-13.00 Flow baserat på spiraler

- sätta ihop rörelser
- hitta rytm

13.00-14.00 Lunch

14.00-15.15 PASS 4 Weight Shift & Inversions

Med fokus på närvaro och kontroll bygger vi upp styrka och trygghet i kroppen, och närmar oss handstående som en naturlig förlängning av rörelsen – inte en slutposition att “nå”.

15.30-16.30 Från praktik till verklighet

Med utforskande uppgifter. Uppdelat i två spår:

- Instruktörer: guida, bygga klass, skapa flöde
- Deltagare: bygga egen praktik

16.30-17.00 Nedvarvning & nervsystem

Avslutande MoveLab-session

