



Yoga-mindfulness

Kursstart 23 februari 2012 Ekerö

Under kursen får du lära dig mjuka lugna yoga-rörelser och ställningar, som du sedan kan praktisera på egen hand. Stor vikt läggs på att lyssna inåt, vara närvarande i kroppen och i övningarna. Vi lär också enkla andningsövningar och meditation. Enkla regelbundna övningar kan minska stress och du kan känna dig mer kreativ. Kursen passar både nybörjare och mer erfarna då rörelserna kan anpassas individuellt efter dina möjligheter.

Kursledare: Bo Lundaahl, instruktör i yoga-mindfulness med egen lång erfarenhet. Utbildad hos Growth Health & Care, se nedan.

Tid och plats: 10-veckors kurs med start 23 feb.2012. 8-12 deltagare. Kostnad 1200 kr. Sanduddens skola, Ekerö. Torsdagar 19:30 - 21:00. (Ht kursstart 20 sept. 2012) .

Anmälan: För mer information, anmälan och betalning, kontakta: Bo Lundaahl, tel: 070 4222893. e-post: info@ostanlid.se

Om du är intresserad av kursen men inte kan just denna tid – hör av dig!

Growth Health & Care AB leds av Bikash Acharya, fil mag i psykologi, leg kognitiv psykoterapeut. Han fick en mångårig traditionell utbildning i yoga och mindfulness meditation i Indien. Han har därefter arbetat som behandlare och handledare för yoga och mindfulness-baserad behandling i Europa och USA. Han forskar även inom yoga-mindfulness på Karolinska Institutet för patienter med stressrelaterade sjukdomar.