

Yoga-mindfulness festival

Östanlid

31/8 och 1/9 2019

11-16:00



Hälsa-Yogalivsstil-Forskning

Prova yogaövningar - Lyssna på föredrag
om hälsa, yogalivsstil och forskning.
Vegetarisk mat direkt från trädgården.
Musik - Utställning - Trädgårdsvandring.
Aktiviteter för barn - Cafe & Galleri.
Njut av en dag i närvaro och inspiration!

*Vi tackar vår sponsor
för stöd och inspiration*

Growth
Health & Care AB
www.mindfulgrowth.com

Lördag 31/8

Blåvita tältet – föredrag om hälsa, forskning och en hållbar livsstil

11.15-11.45 Välkommen - introduktion till festivalen

12.00-12.30 Joakim Lindqvist, yogalärare och läkare/ Yoga och autonoma nervsystemet - praktisk självvård

14.00-14.30 Millie Rådjursöga, forskare, molekylärbiologi Göteborgs Universitet/Vikten av återhämtning - en personlig reflektion

14.45-15.15 Astrid Grensman, yogalärare, läkare och forskare/ Yoga-mindfulness som livsstil- förebyggande behandling och forskning

Yoga-studion – prova på Yoga-mindfulness

11.15-11.45 Prova på Yoga-Mindfulness.

12.00-12.30 Prova på Yoga-Mindfulness.

14.00-14.30 Prova på Yoga-Mindfulness.

14.45-15.15 Prova på Yoga-Mindfulness.

Trädgårdsvandring – föredrag, samling vid bageriet

12.45-13.15 Bo Lundaahl, yogalärare, terapeut/ Kort rundtur i trädgården och samtal om yogalivsstil.

Musik i Yoga-studion

13.00-13.45 Musik

15.30-15.45 Musik och avslutning. Under hela dagen mer musik i trädgården av studerande från Södra Latin musikgymnasium.

Skapartältet: Skapande aktiviteter för barn och vuxna. Bygg med trä och lera, måla stort och litet, med mera!

Gröna tältet: Growth Health & Care AB informerar om kurser och utbildningar inom Yoga-mindfulness. Försäljning av bok och cd-skiva om Yoga-mindfulness.

Galleriet: Utställning och försäljning av keramik, hemstöpta ljus, Klaras ringblomssalva och myntaté

Vita tältet: Möjlighet till individuell hälsokonsultation baserad på Yoga-mindfulness. Astrid Grensman/ Siv Lundaahl, båda yogalärare och läkare

Tältet i bersån: Ideella föreningen Bharati presenterar sin verksamhet

Köket: Vegetarisk mat 12-15.00 Café 11-15.30

Med reservation för ändringar

Söndag 1/9

Blåvita tältet – föredrag om hälsa, forskning och en hållbar livsstil

11.15-11.45 Välkommen - introduktion till festivalen

12.00-12.30 Siv Lundaahl, yogalärare och läkare/ Yoga-mindfulness - för individ och samhälle

14.00-14.30 Bo Lundaahl, yogalärare, terapeut/ Ideella föreningen Bharati - Yoga är mer än övningar och meditation

14.45-15.15 Joakim Lindqvist, yogalärare och läkare/ Yoga och religion

Yoga-studion – prova på Yoga-mindfulness

11.15-11.45 Prova på Yoga-Mindfulness.

12.00-12.30 Prova på Yoga-Mindfulness.

14.00-14.30 Prova på Yoga-Mindfulness.

14.45-15.15 Prova på Yoga-Mindfulness.

Trädgårdsvandring – föredrag, samling vid bageriet

12.45-13.15 Bo Lundaahl, yogalärare, terapeut/ Kort rundtur i trädgården och samtal om yogalivsstil.

Musik i Yoga-studion

13.00-13.45 Musik

15.30-15.45 Musik och avslutning. Under hela dagen mer musik i trädgården av studerande från Södra Latin musikgymnasium.

Skapartältet: Skapande aktiviteter för barn och vuxna. Bygg med trä och lera, måla stort och litet, med mera!

Gröna tältet: Growth Health & Care AB informerar om kurser och utbildningar inom Yoga-mindfulness. Försäljning av bok och cd-skiva om Yoga-mindfulness.

Galleriet: Utställning och försäljning av keramik, hemstöpta ljus, Klaras ringblomssalva och myntaté

Vita tältet: Möjlighet till individuell hälsokonsultation baserad på Yoga-mindfulness. Astrid Grensman/ Siv Lundaahl, båda yogalärare och läkare

Tältet i bersån: Ideella föreningen Bharati presenterar sin verksamhet

Köket: Vegetarisk mat 12-15.00 Café 11-15.30

Med reservation för ändringar



Yoga-mindfulness

“Vi har levt på den här jorden i många miljoner år och vi fortsätter att leva vidare. Filosofin inom yoga-mindfulness hävdar att alla växter, djur och människor är släkt med varandra. Hela jorden är full med vårt släkte. Vi är som en stor familj som lever tillsammans och delar allt med varandra.

Vi behöver hjälpa varandra att växa tillsammans.

Vi – människor, djur och växter tillsammans – behöver bevaka våra gemensamma intressen, och bygga välfärd och glädje för alla. Vi trivs med Moder jord och hon trivs med oss.

Filosofin inom yoga-mindfulness och dess praktiska metoder hjälper oss att upptäcka och uppleva den sanningen.”

Ur boken:

Yoga-mindfulness 12 lektioner steg för steg

ISBN 978-91-637-3661-2

Av Bikash Acharya, med förf. tillstånd.