



Fokuserad ACT & Yoga

Naturliga verktyg för ett hållbart och meningsfullt liv

Kvällskurs vid Acksjöns kapell, Mariebergsskogen

Känner du dig stressad, har svårt att sova, upplever oro, ångslan eller bara vill stärka din psykiska hälsa och ta hand om dig själv lite extra? Nu erbjuder vi en kvällskurs i Fokuserad ACT och Yoga i härliga Acksjöns kapell och i den fina naturen i Mariebergsskogen.

Genom den kognitiva beteendeformen ACT, Acceptance and Commitment Therapy, och yogaövningar använder vi praktiska redskap för hälsa och psykisk stabilitet. Varje kurstillfälle bjuder på teoretiska inramningar, praktiska övningar och tid i den rogivande naturen. Delar av tiden vistas vi i Acksjöns kapell, där vi nyttjar de fina utrymmena för yoga, dialog och reflektion. Kvällskursen hålls av Maria Hedfors, leg. psykolog på MW PsykologPraktik, och Hanna Staaff, yogalärare på Yogaskolan.

När: Sex onsdagskvällar kl 17:15 – kl 19:00. **Datum:** 22/3, 29/3, 5/4, 19/4, 26/4 och 3/5. Vi bjuder på te och frukt, ta gärna med en smörgås om du behöver. Under kursen får du ett enklare kompendium med övningar. Litteratur för inspiration kommer att finnas för utlån. **Pris:** 1595 kr. (10% rabatt för dig som är sjukskriven, arbetssökande, studerande eller pensionär)

Information & Anmälan: Sista anmälningdag är 8 mars. Maila karlstad@yogaskolan.se eller kontakt@mwpsykologpraktik.se eller välkommen att kontakta någon av oss direkt för frågor och information, Maria Hedfors 054-2033153 & Hanna Staaff 070-3538738.