



Fokuserad ACT & Yoga

Naturliga verktyg för ett hållbart och meningsfullt liv

En inspirationsdag på Magasinet Jäverön

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 inspirationsdag i Fokuserad ACT och Yoga i den härliga miljön på Jäverön.

Genom den kognitiva beteendeformen ACT, Acceptance and Commitment Therapy, och yogaövningar använder vi praktiska redskap för hälsa och psykisk stabilitet. Dagen varvas med vandring, kortare teoretiska inramningar, praktiska övningar och tid i naturen. Delar av dagen vistas vi på Magasinet Jäverön där vi nyttjar yogaloftet och de trivsamma utrymmena för lunch, föreläsning och reflektion. Inspirationsdagen hålls av Maria Hedfors, leg. psykolog på MW PsykologPraktik, och Hanna Staaff, yogalärare på Yogaskolan.

När: Lördag 11 mars. Färjan går från Herrön kl. 8.40 och vi är tillbaka på fastlandet kl. 17.00. I dagen ingår vegetarisk lunch, frukt, kaffe/te och tilltugg. Du får med dig ett enklare kompendium med övningar. **Pris:** 1150 kr. (10% rabatt för dig som är sjukskriven, arbetssökande, studerande eller pensionär)

Information & Anmälan: 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.