



*en temakväll om*  
modern **psykologi**  
och mångtusenårig **yoga**

*med utövande och reflektion*

Onsdag 20 november kl 18.00-20.30

Är du nyfiken på vad vi kan se i den senaste psykologiska forskningen som hjälper oss till ökat välbefinnande? Och hur detta samspelar med yogans filosofi och praktik? En kväll där teori och praktik varvas. Kortare genomgångar, reflektion, medveten andning och närvaroövningar med enklare rörelser. Temakvällen hålls av Maria Hedfors, leg. psykolog på MW PsykologPraktik, och Hanna Staaff, yogalärare på Yogaskolan.

I kvällen ingår te/kaffe och ett lite matigare kvällsfika med surdegsbröd, humus, tapenade och grönsaker, samt frukt. Meddela eventuella allergier vid anmälan.

Vi håller till i mysiga Acksjöns kapell i Mariebergsskogen, nära centrum, men med en känsla av att vara långt i från vardag och stadsbrus. Föranmälan krävs (senast 13 november). Antalet platser är begränsade. Pris 495 kr

Inga förkunskaper i yoga eller psykologi krävs. Kvällen är öppen för alla intresserade. Boka din plats på hemsidan [www.yogaskolan.se/karlstad](http://www.yogaskolan.se/karlstad) eller ring 054-181183.



**Yogaskolan**  
Västra Kanalgratan 3, Karlstad

054-181183, [karlstad@yogaskolan.se](mailto:karlstad@yogaskolan.se), [www.yogaskolan.se](http://www.yogaskolan.se)