



Fokuserad ACT och Yoga

Kvällskurs 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 Acksjöns kapell 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 för återhämtning i det vackra, rogivande Acksjöns Kapell. 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: start måndag 12/3 kl. 17.15-19.15, fem tillfällen varannan vecka

Kursdatum: 12/3, 17/3, 31/3, 14/4, 28/4

Under kursen får du ett enklare kompendium med övningar. Litteratur för inspiration kommer att finnas för utlån.

Pris: 1750 kr. (10% rabatt för dig som är sjukskriven, arbetssökande, studerande eller pensionär). Man kan använda friskvårdsbidrag för kursen, vi är anslutna både till E-passi och Wellnet.

Anmälan: Anmäl dig på vår hemsida. Det går också bra att skicka ett mail till karlstad@yogaskolan.se eller ringa oss på tel: 054-181183. Sista anmälningsdag söndag 1 mars.

Yogaskolan.se

www.yogaskolan.se karlstad@yogaskolan.se 054-181183