

Mindfulness, Compassion & Yoga

En kvällskurs där vi träffas 3 måndagar under hösten. Kursen är till för dig som vill fördjupa eller återuppta ditt eget praktiserande inom mindfulness, compassion samt yoga. Kursen kommer att bestå av 1tim mindfulness/compassion samt 1tim Yinyoga. Du bör ha tidigare erfarenhet av mindfulness samt yoga för att kunna delta.

Kursdatum: 9 okt, 6 nov, 4 dec

Tid: kl. 18.00-20.00

Plats: KBT Haga AB, Svartmangatan 16, Gamla Stan Stockholm

Kurspris: 450kr/tillfälle eller 1200kr för hela kursen (inkl. moms för privatpersoner och exkl. moms för företag)

Anmälan: ingerhags@gmail.com Vid frågor: 070 -320 40 76

Deltagarantalet är begränsat till 7 personer för att ge möjlighet till individuell vägledning. Anmäl dig nu för att vara säker att få en plats!

Lärare

Inger Hagström - leg psykoterapeut med kbt inriktning

- Diplomerad mindfulnessinstruktör. Inger har arbetat med mindfulness sedan 2004
- Utbildad i CFT (compassion focused therapy) av professor Paul Gilbert
- Utbildad i Mindful Selfcompassion av dr Chris Germer och dr Camilla Sköld

Karin Nilsson – certifierad yogalärare

- Certifierad yogalärare, Ryt 200 Paramanand yogainstitute, Indore Indien
- Diplomerad yinyogalärare, 50h Yogayama, Stockholm

Mindfulness

Lär dig en enkel, effektiv och hållbar metod som hjälper dig att minska stress, oro och samtidigt bli mer effektiv och koncentrerad både i ditt arbete och på din fritid. I det hektiska liv vi nu lever är det nödvändigt att koppla bort det som stjäl fokus från det vi egentligen skall göra. Övningarna är baserade på mindfulness enligt dr Ola Schenströms modell samt Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).

Självmedkänsla – Selfcompassion

Självmedkänsla handlar om hur du kan minska överdriven självkritik och förbättra relationen till dig själv och på så vis även till andra. Studier visar att självmedkänsla ökar känslomässigt välmående, minskar oro och nedstämdhet. Övningarna i Selfcompassion bygger på Kristin Neffs och Christopher GERMERS program om självmedkänsla och Paul Gilberts metod CFT (Compassion Fokused Therapy).

Yoga

Yoga betyder förening mellan kropp, själ och ande. Vilket också kan beskriva det som en förening mellan den fysiska kroppen, sinnet, tanken och känslan vilket skapar harmoni och balans hos människan. Klasserna är baserade på Yin yoga. Vi kommer att gå långsamt fram då fokus ligger på att öka kroppsmedvetenhet i samspel med andning och rätt positionering. Alla yogaövningar kommer att vara anpassningsbara till dina egna behov och förutsättningar.