

Självmedkänsla i rörelse och stillhet på fjället

Välkommen på en helg i självmedkänslans tecken!

Under en hel helg kommer du ha möjlighet att ge dig själv återhämtning genom att samtala, yoga och röra dig i en stillsam och vacker fjällmiljö. Du får träna dig på att ha ett kärleksfullt och accepterande förhållningssätt till dig själv och omvärlden – inom yoga kallar vi det ahimsa.

Målet är att du som deltagare ska lämna helgen med insikter och verktyg som gör att du kan ta hand om dig själv på ett bra sätt i din vardag – direkt och i resten av ditt liv.

Vi utgår ifrån yogafilosofins grunder, och från forskningen inom den kognitiva Beteendeterapin.

Vi kommer att blanda teori, praktiska övningar, samtal, yoga och vandring/löpning och vi hoppas att vädret tillåter att vi gör detta så mycket som möjligt i den vackra fjällmiljö vi kommer att befinna oss i.

Dag 1 em ankomst:

16.00 Välkomnande

Presentation

Yoga

18.30 Middag

Kvällspromenad för de som vill

Dag 2:

7.30 Morgonyoga

8.30 Frukost

9.30 Vilka är vi människor och vad styr våra behov? - Kärleksfullt och accepterande förhållningssätt i tanke och handling.

Yoga som filosofi och verktyg - Ahimsa

Självreflektion

12.30 Lunch

Yoga & vandring/löpning med fokus på kärleksfullt och accepterande förhållningssätt.

Gemensam reflektion

18.30 Middag

Gemenskap och samtal i "grillstugan"

Dag 3:

7.30 Morgonyoga

Frukost

Kamp och flykt (Kampen mellan belöning och stress, vila och aktivitet). Vad säger lyckoforskningen?

Vi lär oss mer om andningens verkan i kroppen och tränar oss på att andas.

12.30 Lunch

Yoga & vandring/löpning med fokus på andning (och kärleksfullt och accepterande förhållningssätt)

Gemensam reflektion

18.30 Middag

Dag 4 fm avresa

7.30 Frukost

Självreflektion (Hur påverkar det här mitt liv? Hur kan jag ta hand om mig kärleksfullt och accepterande? Vad tar jag med mig härifrån?) – dela

Avreseyoga

12.00 Lunch

Vi som bjuder in till detta är:

Katarina Frisk Järverup – certifierad yogalärare i tradition av T Krishnamacharya

<http://yogaskolan.org/karlstad/om-yoga/> Vill du veta mer kontakta Katarina

tfn

070-2026362, katarina.jarverup@icloud.com

Synnöve Orebjörk – Kognitiv beteendeterapeut och handledare inom

Utvecklande Ledarskap

Läs mer om oss och upplägget på www.dinutveckling.eu