



Kropp och själ

Våren 2012 Uppsala

Utgåva 2012:01

YOGA OCH MINDFULNESS

Yoga

Yogans rörelser, andningsövningar och meditationstekniker leder till frigörande av stress, stelhet och spänningar och till insikt om oss själva.

Mindfulness

Genom att vara närvarande i nuet kan man bli friare att välja hur man vill agera på det som händer i tankar, känslor och kropp.

Medicinsk Yoga Grund

Passar dig som vill använda yoga som friskvård och förebyggande hälsovård. Rörelserna kan göras sittande på golvet eller på stol.
Ons 12.15 eller 17.30/8 ggr/750 kr/600 kr
Ledare: Susanne Ekroth

Medicinsk Yoga Fördjupning

En fördjupning för dig som tränat yoga tidigare.
Ons 19.00/8 ggr/750kr/600 kr
Ledare: Susanne Ekroth

Medicinsk Yoga för Hjärtat

För dig som har högt blodtryck, kärlekskramp, hjärtflimmer, hjärtsvikt, hjärtrusningar, har haft hjärtinfarkt eller på annat sätt har problem med hjärtat.
Mån 15.30/10 ggr/685 kr
Ledare: Elahe Sadeghzadeh

Mjuk Yoga

Mjuka enkla rörelser, andningsmedvetande, koncentration/meditation samt längre djupavslappning. Särskilt anpassat för dig som har fibromyalgi eller liknande symtom.
Tors 15.45/8 ggr/550 kr
Ledare: Elahe Sadeghzadeh

Seasonal Yoga

En mjukt flödande fysisk (hatha) yoga som harmonierar med naturens och årstidernas skiftningar.
Mer information och anmälan
www.seasonalyoga.se

Mindfulness - Grund

För dig som vill veta vad Mindfulness är och hur man kan använda det i sin vardag. Vi följer "Mindfulness i vardagen" av Ola Schenström.
Tors 19.15/5 ggr/vv/ 695 kr
Ledare: Hans Carlbring

Mindfulness - Fördjupning

För dig som vill veta mer om Mindfulness och träna regelbundet. Vi följer "Här och Nu" av Ola Schenström.
Tors 19.15/8 ggr/vv/1195 kr
Ledare: Hans Carlbring

Yoga/Mindfulness för att må bra

För dig med erfarenhet av psykisk ohälsa eller som är anhörig. Yoga och Mindfulness ger återhämtning.
Tis 10.00 eller Tors 13.15/ 8 ggr/400 kr
Ledare: Lena Nilsson

PERSONLIG UTVECKLING / MÅ BRA

Ett annat språk än orden

I bildterapi målar man sina inre bilder och känslor helt utan krav på att "kunna måla". En process som öppnar vägar för nya tankar och insikter. Kreativt arbete med drömmar ingår.
Tid ej fastställt/8 ggr/1695 kr
Ledare: Eva Hällnert Blom, psykoterapeut och bildterapeut

Relationsbygge och livsenergi

Cirkeln syftar till att deltagarna får mer tillgång till sitt lugn, sin glädje och sin energi. Innehållet är enkelt, lätt förståeligt och användbart i vardagen.
Mån 9.30/8 ggr/1095 kr
Ledare: Rune Carlsson, psykoterapeut och symbolpedagog

Höj din självkänsla med KBT-akuten

Vägledad självhjälpsgrupp, där du arbetar med att bygga upp självkänsla och förbättra relationer. Vi följer "KBT-akuten" av Maria Farm.
Tis 19.00/12 ggr/495 kr
Ledare: Ann Nyström

Att ta sig upp när man är nere

Vägledad självhjälpsgrupp där vi arbetar med hur vi tänker med målet att ta sig ur negativa cirklar. Vi följer "Att ta sig upp när man är nere" av Susan Tanner.
Mån 14.00/10 ggr/300 kr
Ledare: Andreas Nilsson

Att bli lyckligare

Vägledad självhjälpsgrupp där vi arbetar med boken "Lyckligare - den största belöningen i ditt liv".
Tisd 15.30/6 ggr/300 kr
Ledare: Andreas Nilsson

Intresserad av annat?

Språk, slöjd och hantverk, natur och trädgård, data/fotografering, dans samt flertalet intressanta föreläsningar hittar du på vår hemsida.

Sök online, ring eller maila så skickar vi produktblad för de ämnen du vill veta mer om.

www.sv.se/uppsala

Här hittar du hela vårt utbud. Anmäl dig online. Ladda hem kursprogram.

Du kan också kontakta oss för mer info, anmälan samt beställa program på 018 - 10 23 70