



# Yoga-mindfulness

## HANTERA STRESS OCH ORO MED YOGA-MINDFULNESS

Bikash Acharya i Oskarshamn  
15 och 16 november 2019

Att leva med långvarig negativ stress och oro kan leda till att kroppen tar skada på olika sätt. Du kan t ex få högt blodtryck, sömn- och koncentrationssvårigheter. Yoga-mindfulness hjälper dig att hitta harmoni, så du får det lättare att hantera stressiga situationer och oro. Om detta handlar fredagens föreläsning. På lördag blir det en heldag i mindfulnessbaserad KBT i grupp, där du kan få ytterligare verktyg för att hantera bland annat stress och oro.



foto: B. Acharya ©

Bikash Acharya har en fil.mag i psykologi och är leg. KBT-terapeut. Han har stor erfarenhet av arbete med stress, oro, ångest och depression. Bikash forskar också inom stress- och utbrändhetsfrågor vid Karolinska Institutet. Bikash har gett ut boken "Yoga-mindfulness 12 lektioner steg för steg". Han ger även mindfulnessbaserad KBT grupperapi och utbildar Yoga-mindfulness lärare i Growth Health & Care AB:s regi.

### Varmt välkommen!

#### FÖREDRAG

Fredag 15/11 kl.18.30-21.00 på Hotell Post, Östra Torggatan 13  
Pris 200:- / 150 :- för studerande, arbetslösa och pensionärer

#### MINDFULNESSBASERAD KBT I GRUPP

Lördag 16/11 kl. 10.00-15.00 på Yoga-mindfulness centrum  
Stengatan 82 i Södertörn  
Pris 900:-

#### Information:

Pia Karlsson [piakarlsson74@gmail.com](mailto:piakarlsson74@gmail.com), 076-811 93 82

Liselott Koppelomäki [liselottyogamindfulness@gmail.com](mailto:liselottyogamindfulness@gmail.com), 070-386 08 01

#### Betalning och bokning

**Fredag:** Swish till Pia Karlsson 076-811 93 82

Märk inbetalning med "yoga" och ditt namn. Platsen är din när betalning har inkommit.

**Lördag:** Swish till Pia Karlsson 076-811 93 82

Märk inbetalningen med "kbt" och ditt namn. Platsen är din när betalning har inkommit.

Kvitto erhålls vid entrén. OBS! Senast 13/11 vill vi ha din bokning.

Kontant betalning går också bra. Kontakta i så fall Pia eller Liselott.