Yoga-mindfulness

Growth
Health & Care AB
www.mindfulgrowth.com

Yoga – för din hälsa och ett harmoniskt samhälle

Föreläsning med Bikash Acharya

Yoga hjälper oss att hantera stress, oro och ångest. Med stöd av yoga kan vi också skapa harmoniska miljöer och hållbara organisationer.

Live-sänding i Kungshamns bibliotek
Torsdag 8 maj 18.00-20.30 (inkl paus o fika)
Fri entré
Frågor/info: tfn 0523-664654



Bikash Acharya, ursprungligen från Indien, är från tidig ålder traditionellt utbildad i yoga och mindfulness. Han har fil. mag. i psykologi och är legitimerad psykoterapeut med inriktning KBT, Bikash har arbetat med personlig utveckling i 30 år.