Yoga-mindfulness

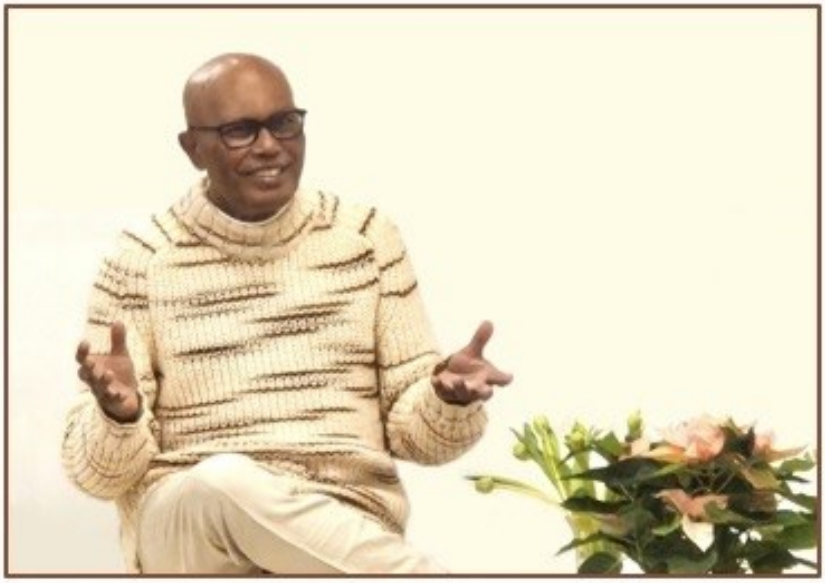
Growth
Health & Care AB
www.mindfulgrowth.com

Yoga-ett verktyg vid sorgearbete

Föreläsning med Bikash Acharya

När sorgen plötsligt drabbar en, känns den både överväldigande och orubblig. Yogatraditionen erbjuder insikt i hur sorgen påverkar oss och ger oss verktyg för att bearbeta den.

Torsdag 18 september kl 18.00-20.30
Streamad föreläsning
Gerlesborgsskolan, föreläsningssalen
Fri entré
Välkomna!



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