

## YOMI YINYOGA – vid stress & oro

Varmt välkommen till YOMI. YOMI är en metod som kombinerar psykologisk teori med yoga- och mindfulnesspraktik. Det finns tre program, varav YOMI- YIN är det program som startar i januari – 2021.

Under 10 veckor kommer du guidas genom föreläsningar samt yinyoga- och mindfulnessövningar för att finna ett ökat lugn samt få verktyg att lättare hantera vardagens svårigheter med. Det här är en kurs för dig som upplever stress och oro i vardagen och som önskar hitta mer välfungerande sätt att hantera detta. Men även du som har sömnsvärigheter eller känner dig uppvarvad och spänd i kroppen kan ha god nytta av kursen. Liksom dig som har en önskan om att öka ditt välmående och hitta fler sätt att ta väl hand om dig själv genom alla de mer och mindre svåra stunder livet bjuder på.

Jag kommer att guida dig genom varje session av korta föreläsningar, praktiska övningar och yogapraktik, var och en med ett nytt tema. Kursavsnitt som alla syftar till att steg för steg hitta ett nytt förhållningssätt för att på ett mer funktionellt sätt hantera stress och oro, samt erbjuda en möjlighet till stillhet och självreflektion.

Varje avsnitt av YOMI Yin består sedan av följande delar:

- **Skriftligt material** - som du först kan läsa igenom. Materialet innehåller alltid teori kring avsnittets tema och ibland även praktiska övningar som du kan testa på egen hand.
- **Inledande psykoedukation.** I denna introducerar vi avsnittets tema och går igenom grundläggande teori till det vi sedan ska praktisera.
- **Mindfulness- och yogapraktik.** Med hjälp av denna sekvens får du möjligheten att praktisera yinyoga och de för temat utvalda mindfulness- och meditationsövningarna, för att få uppleva och fördjupa din förståelse och erfarenhet.

### **Praktisk information:**

- **Kursstart:** Lördagen den 28/8-21 kl 10.30-12.00
- **Kurslut:** 30/10
- **Tid:** Lördagar kl 10.30-12,00
- **Grupp:** ca 6 deltagare ( minst 3 deltagare för att kursen skall starta). Följer FHM – riktlinjer utifrån Corona.
- **Plats:** Garnisonsgatan 20, Helsingborg
- **Pris:** 2500 kronor incl moms.
- **Sista anmälningdag:** 8/8-21. Anmälningavgift 500 kronor
- **Avbokningsregler:** Avbokning kan ske fram till 3 veckor innan för att få ersättning tillbaka, därefter är din bokning bindande. Kursavgiften betalas senast 2 veckor före kursstart.

**För mer information eller frågor:** maila [petra.larsson09@gmail.com](mailto:petra.larsson09@gmail.com)

Varmt välkommen!

Petra Larsson, Leg psykolog / Leg psykoterapeut

Mindfulnessinstruktör – MBSR steg 2

Yogalärare

Emira psykologmottagning