

Pressutskick

Malmö, den 18 september 2018

Ett helt nytt afterwork-koncept börjar på fredag i Malmö



Fredagen den 21 september 2018 får Malmö ännu en anledning att kallas för Sveriges mångfaldshuvudstad. Ett otippat afterwork-koncept lanseras då på Studio Kendra på Friisgatan där mindfulness, spontan rörelse och samtal om upplevelser av nuet kommer att spela huvudrollen.

- *Det nya konceptet bottnar i trenden där fler och fler väljer bort alkohol och stökiga miljöer och istället söker sig till mer avslappnade miljöer där de kan känna efter vad kropp och sinne behöver mest. Fredag eftermiddag är en utmärkt tid att ställa om inför helgen. Avrunda veckan, gå in i ett spontant och kreativt läge och lyssna på vad kroppen vill just nu,*” säger Petr Chadraba som är grundare av konceptet och själv ska hålla sessioner.

- *Konceptet är baserat på mindfulnessprinciper och främjar psykisk samt fysisk hälsa. Att känna efter och fatta ett medvetet beslut hur jag vill tillbringa den kommande helgen är ett mycket smart sätt att börja ledigheten,*” förklarar Petr, certifierad mindfulnessinstruktör och yogalärare.

Under träffarna som kommer att vara i 75 minuter och till en början upprepas fyra gånger i september och oktober månad kommer gästerna att prova mindfula övningar, mjuk rörelse och spontana överraskningar.

- *Syftet är att avbryta det konstanta "görandet" vi befinner oss i och släppa taget, bara vara,*" understryker Petr.

Forskning visar att mindfulness minskar onödig stress, främjar välmående och underlättar effektiv återhämtning. Enligt beslut som fattades tidigare i år kommer till exempel region Skåne att utbilda mindfulnessinstruktörer på alla sina vårdcentraler. En studie som gjorts på Lunds universitet visade att mindfulness har jämförbara effekter på patienter med nedstämdhet, ångest och stress-relaterade besvär som kognitiv terapi.

Hitta mer info om eventet och Petr Chadraba på www.petrsson.se. En session kostar 150 kronor och bokas på webbsidan.

Om Petr

Certifierad mindfulness instruktör och yogalärare med inriktning Embodied Flow. Han har studerat psykologi och pedagogik. Fokus för Petr ligger på upplevelse av nuet i kroppen och flowet, acceptans samt medkänsla och självmedkänsla. Numera sköter Petr också yoga för långtidssjukskrivna tillsammans med Yoga för alla Malmö.

Webb: www.petrsson.se

Facebook: www.facebook.com/petrsson.se

Email: petr.petrsson@gmail.com

Telefon: 0732 676727