

Pressinformation

Skärhamn, den 6 november 2018

Rensa i ditt inre med oss på Yogica och njut av jultiden i lugn och ro



Söndagen den 18 november 2018 får alla på Tjörn och i omnejd en möjlighet att förbereda sig inför en mer avslappnad jul. På workshopen *Rebellisk jul* kommer deltagarna att få städa i sig själva först innan de ska ta tag i årets julförebereelser.

- *Jultiden är ett fantastiskt tillfälle att se tillbaka på det gångna året, avnjuta närvaro av våra nära och kära och fundera lite på vad det kommande året skulle kunna komma med. Tyvärr är det ofta så att på grund av ökad stress och allt vi vill hinna med går vi miste om det viktigaste - att njuta av den festliga stämningen,* säger Helena Nordevik och Petr Chadraba som är workshopens anordnare och ledare (båda på fotot ovan).

- *Under workshopen kommer deltagarna att med hjälp av yogiska övningar som meditationer, fysiska övningar samt kreativt skapande få insikt i vad det är som är verkligen viktigt för dem under festdagarna. Sedan kan de själva bestämma hur mycket energi de vill lägga på förberedelserna och hur mycket tid de vill ägna åt julmys. En sorts egen städning först, och en lite rebellisk inställning som bryter mot gamla vanor,"* förklarar Helena och Petr.

Viktiga händelser skapar en ökad stresspåfrestning som kan leda till trötthet och en rad andra psykiska och fysiska symtom. Enligt 1177.se det kan det ibland vara egna höga krav som stressar mest, särskilt om man är en person som värderar sig själv utifrån det man presterar. Då blir det lätt att pressa sig själv mer och mer istället för att släppa taget.

Workshopen där vi kommer att titta på hur vi kan släppa taget och låta stressen finnas utan att förstöra vår dyrbara tid äger rum på Yogica i Skärhamn på söndagen den 18 november kl 14:00 - 16:00. Inträdet kostar 250 kr varav hälften av summan går till barncancerfonden. Anmälning görs på yogica@nordevik.se.

För mer information kontakta: yogica@nordevik.se

Om Helena

Yogan är för Helena en resa av utforskande och möjligheter där hon kan komma närmare sig själv och sin egen sanning. Den har också gjort det enklare för henne att se vad hon behöver släppa taget om och att se möjligheter både på och utanför mattan. Helena har nyligen avslutat en yogaläroinriktning med inriktning mot Embodied Flow.

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.

Om Yogica

På Yogica har vi för närvarande klasser i yinyoga, kundaliniyoga och hathayoga. Vi anordnar också workshops med gästinstruktörer. Du hittar oss på plan tre på Nordeviks Ica Supermarket i Skärhamn. Välkomna!