

Träna dig livsstark

Under 8 veckor träffas vi i en liten trygg grupp på Hagabadet. Vi jobbar med att stärka både kropp och sinne med medicinsk yoga, yinyoga, mindfulness, andningsövningar, avslappning, gruppcoachning och meditation.

Detta program erbjuds några gånger per år på Hagabadet Älvstranden och Hagabadet Drottningtorget

Programmets innehåll och upplägg

Vecka 1

- Introduktion
- Inventering av nuvarande livssituation
- Livsstilsanalys
- Egenbehandling i vår badavdelning

Vecka 2

- Yinyoga eller mindfulness
- Mål, handlingar & hinder
- Egenbehandling i vår badavdelning

Vecka 3

- Gör upp med dina hjärnspöken
- Meditationspromenad i grupp
- Egenbehandling i vår badavdelning

Vecka 4

- Yinyoga eller mindfulness
- Medveten närvaro
- Acceptans
- Egenbehandling i vår badavdelning

Vecka 5

- Yinyoga eller mindfulness
- Stress & stresshantering
- Egenbehandling i vår badavdelning

Vecka 6

- Yinyoga eller mindfulness
- Tekniker för fysisk och mental avspänning
- Egenbehandling i vår badavdelning

Vecka 7

- Yinyoga eller mindfulness
- Tankens kraft
- Sorgbearbetning
- Egenbehandling i vår badavdelning

Vecka 8

- Summering
- Reflektion
- Uppföljning
- Egenbehandling i vår badavdelning

