

Yoga – för din hälsa och ett harmoniskt samhälle

*"Hantera psykiskt mående
i en orolig tid"*

Föreläsning med
Bikash Acharya



Torsdag 8 maj 2025

Tid 18.00-20.30

ABF-huset, Katasalen

Sveavägen 41, Stockholm

Entré 200 kr, studerande 100 kr

info@yoga-mindfulness.com

Den tidlösa yogafilosofin

Vi bär alla inom oss en längtan efter varaktigt välbefinnande och djup samhörighet. Sedan urminnes tider har vi sökt och utvecklat metoder för att nå dessa mål.

Yogatraditionen, som har sina rötter flera tusen år tillbaka, är ett resultat av detta sökande och erbjuder en beprövad väg mot inre harmoni. Den traditionella grenen Raja yoga utgör grunden för Yoga-mindfulness och är en praktisk tillämpning av denna uråldriga visdom, som lär oss utforska våra potentiella möjligheter och hur vi kan tillämpa dessa i vardagslivet.

Yoga handlar inte enbart om individen utan betonar även ett helhetsperspektiv och påminner oss om att vi alltid är en del av ett större sammanhang. Vi ingår i ett omfattande ekosystem, och vår livskvalitet formas av vår förmåga att samexistera däri.



En väg vidare

Hela syftet med att vi organiserar oss i samhällen är att skapa ett liv som gynnar och stödjer oss, där vi alla - människor, djur och växter - får möjlighet att växa och utvecklas.

Det kan ibland framstå som att dagens samhälle är organiserat efter principer som går på tvärs mot människans grundläggande behov och resurser. Parallellt med nya landvinningar ökar stress och psykisk ohälsa. En av många oroande trender är barn och ungas försämrade mående.

Mitt i allt detta kan det vara svårt att se alternativ och att finna lösningar på de utmaningar som vi står inför. Men samhällen och system är inte oföränderliga, de kan förändras och förbättras.

Genom yoga kan vi utveckla färdigheter för att finna inre lugn och styrka. För att uppnå en varaktig glädje och harmoni behöver vi även arbeta för ett samhälle som främjar människans utveckling och välbefinnande på djupet.

Med stöd av yoga kan vi skapa en harmonisk miljö och hållbara organisationer, vilket hjälper oss att hantera stress, oro och ångest.

Universellt perspektiv

Yoga har varit en naturlig del av det indiska samhället i tusentals år. Under de senaste decennierna har yoga även blivit en del av samhället i västvärlden.

Yoga kallas ibland för Indiens traditionella psykologiska vetenskap och har som sådan varit en integrerad del av den traditionella indiska läkekonsten, där sambandet mellan kroppslig och mental hälsa är av central betydelse.

Modern forskning har visat att yoga är en väl fungerande egenvårdsmetod för att stärka förmågor och välbefinnande i samband med olika typer av sjukdomstillstånd. Studier har även visat att yoga påverkar fysiologiska processer i kroppen på ett sätt som stödjer såväl fysisk som psykisk läkning.

Välkomna på en föreläsning om hur yogatraditionen kan hjälpa oss att bemästra psykiska besvär och samtidigt ge nya perspektiv på samhällsutveckling. En hållbar utveckling av samhället går hand i hand med ett ökat individuellt välbefinnande.



Yoga-mindfulness

Centrum Stockholm

Yoga-mindfulness Centrum Stockholm verkar för att göra Yoga-mindfulness tillgängligt för enskilda människor, grupper, företag, skolor och organisationer med flera. Vi arbetar ständigt med att hitta möjligheter för förbättringar inom samhällets olika nivåer och områden.

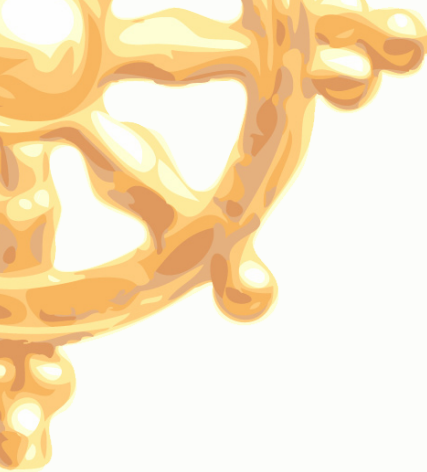
Från Yoga-mindfulness Centrum Stockholm utgår ett nätverk av lärare i Yoga-mindfulness, varav flera är samlade i olika lokala centrum. Tillsammans ordnar vi sommarläger, föreläsningar, festivaler och andra aktiviteter på olika platser i landet, samt ger ut nyhetsbrevet Yogapatrikā.

Vi administrerar Yoga-mindfulness lärarutbildning vilken drivs av Bikash Acharya. Mer information finns på vår hemsida.

Yoga-mindfulness Centrum Stockholm driver även en yogastudio i Vasastan.



Roslagsgatan 37, 070-2034506
info@yoga-mindfulness.com
www.yoga-mindfulness.com



Om Bikash Acharya

Bikash Acharya är ursprungligen från Indien och fick från tidig ålder en traditionell utbildning i yoga, meditation och mindfulness. Under många år undervisade han i Indien, USA och Europa. I Sverige har Bikash undervisat Yoga- och mindfulness metoder sedan mitten av 1980-talet och år 2009 började han utbilda lärare i Yoga-mindfulness via sitt institut Growth Health & Care. Bikash har en fil.mag. i psykologi och är legitimerad psykoterapeut med inriktning KBT.