

Yoga – en möjlighet för dig och samhället

Föreläsning med
Bikash Acharya



Onsdag 24 jan 2024

Tid: kl 18.00-20.00

Viktor Rydberg Gymnasium Odenplan
Frejgatan 30, Stockholm. Entré 200 kr
Anmälan: info@yoga-mindfulness.com

Den tidlösa yogafilosofin

Vi har alla en inneboende längtan efter frid, fred och samhörighet. Miljontals människor runtom i världen utövar yoga och meditation. Denna inre process är en kraft för att tillsammans skapa ett hållbart samhälle för oss alla; människor, djur och natur.

Yoga berör inte bara vår egen personliga utveckling utan även vårt gemensamma växande. Enligt yogafilosofin är alla levande varelser beroende av varandra och vår livskvalitet avgörs av vår förmåga att samexistera och utvecklas tillsammans med våra medmänniskor och vår omgivning.

I dagens läge blir många överbelastade eller utbrända medan andra saknar delaktighet och hamnar utanför samhället. Förskolebarn, skolelever, äldre och sjuka får inte alltid den tid och omsorg de behöver och naturens resurser exploateras i kortsiktigt vinstintresse.

Yoga används idag inom näringsliv och offentlig verksamhet som förebyggande friskvård. Inom hälso- och sjukvården utgör yogabaserade metoder allt oftare kompletterande behandling. Denna värdefulla utveckling lägger grunden för att göra samhället mer levande och trivsamt.

Vägen framåt

Yoga omfamnar alla människor, alla djur och växter. Vägen framåt beror på hur vi lyckas förena filosofi och metoder inom yoga med vår egen erfarenhet och tradition.

Det finns en trend att söka trygghet och vila i yogas famn. Men för att uppleva varaktig glädje behöver vi tillsammans även organisera samhället för att stödja den individuella utveckling som många har påbörjat.

Yoga har redan visst inflytande inom utbildning och institutioner för vård och omsorg. Det skulle vara ännu bättre om nya verksamheter som vilar på yogabaserade metoder startades, till exempel på förskolor, inom fritidsverksamheter för ungdomar och äldre och på hälsohem.

Idag utövas yoga av ungefär en miljon människor i Sverige, det är en betydande styrka. Med hjälp av den kraften kan vi tillsammans skapa en hållbar och välmående framtid!



Vi tar hand om vår Jord

Yoga integreras alltmer i olika samhällsområden runtom i världen, oberoende av människors religion, ideologi och kultur. Olika länder i Europa, USA, Afrika, Mellanöstern och Asien använder till exempel yoga i barnomsorg och skola för att främja koncentration och emotionell och fysisk hälsa.

Det pågår också omfattande forskning om yoga som metod för att förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd såsom depression, ångest, diabetes, utbrändhet, hjärtsjukdomar och demens.

Möjligheterna att använda yogafilosofin och dess metoder inom samhällets olika delar är enorma. Vi ser med tillförsikt fram emot att upptäcka, utforska och tillämpa dem.

Om Bikash Acharya

Bikash Acharya är uppvuxen i Indien och har en omfattande traditionell utbildning inom yoga. Han är legitimerad psykoterapeut och har under många år undervisat inom yoga och personlig utveckling i Europa och USA. I Sverige utbildar han sedan år 2010 lärare i Yoga-mindfulness via sitt institut Growth Health & Care. Bikash är grundare av Yoga-mindfulness i Sverige.

A large, ornate golden decorative element, resembling a traditional Indian jewelry piece or a stylized floral motif, is positioned in the top right corner of the page.

Yoga-mindfulness

Centrum Stockholm

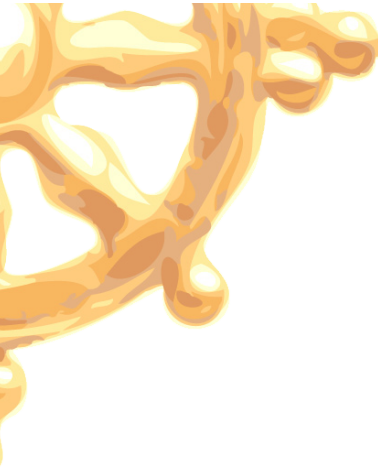
Yoga-mindfulness Centrum Stockholm verkar för att göra Yoga-mindfulness tillgängligt för enskilda människor, grupper, företag, skolor och organisationer med mera.

Vi arbetar ständigt med att hitta möjligheter för förbättringar inom samhällets olika nivåer och områden.

I Sverige finns ett nätverk av lärare i Yoga-mindfulness varav flera är samlade i olika centrum. Tillsammans ordnar vi sommarläger föreläsningar, festivaler och andra aktiviteter på olika platser i landet.

Vi driver även en yogastudio i Vasastan i Stockholm med ett brett utbud av kurser.

Vi administrerar Yoga-mindfulness lärarutbildning vilken drivs av Bikash Acharya. Mer information om lärarutbildningen finns på www.mindfulgrowth.com.



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